دینامیک اختری

نگرشی نوین به تجربه ی خارج از کالبد



رابرت بروس

www.takbook.com

(ویراست دوم)

ترجمه میثم لطفی

Maysam1986@gmail.com

لطفا هرگونه نظر یا انتقاد خود را در خصوص کتاب حاضر از طریق ایمیل فوق با من در میان بگذارید.

فهرست مطالب

پیش گفتار ۶
مقدمه ۹
فصل یکم – عناصر برونفکنی ۱۳
بخش ۱– نظریه ی ابعادی ۱۵
ناحیه ی زمان واقعی ۱۸
بخش ۲– جفت قابل برونفکنی ۲۴
کالبد اثیری ۲۴
خلسه و برونفکنی درون کالبدی ۲۶
برون فکنی کالبد اثیری ۲۹
سه جنبه اساسی جفت برونفکن شده ۳۱
کودکان، حیوانات و OBE ۳۶
بخش ۳– دوپارگی شگفت انگیز ذهن ۳۹
طبیعت بازتابی ذهن ۴۱
خاطرات سایه ۴۸
بخش ۴– پیچیدگی های هوشیاری ۷۰
بخش ۵– بینایی اختری ۷۶
بخش ۶– فلج بیداری ۸۴
بخش ۷– اُ بی ای و ادراک ۹۷
فصل دوم – روشهای نوین انرژی ۱۰۳
بخش ۸– تخیل در برابر تصور ۱۰۶
بخش ۹– آگاهی جسمی متحرک ۱۱۴

بخش ۱۰- تخیل لمسی.. ۱۲۰

بخش ۱۱- ساختارهای پشتیبان انرژی.. ۱۲۹

بخش ۱۲- تحریک کالبد انرژی.. ۱۳۷

بخش ۱۳- انگیزش انرژی.. ۱۵۳

بخش ۱۴- تحریک مراکز اولیه ی انرژی... ۱۶۸

فصل سوم - مهارتهای پایه.. ۲۰۲

بخش ۱۵- آرمیدگی عمیق فیزیکی ۲۰۳

بخش ۱۶- رام کردن ذهن.. ۲۱۱

بخش ۱۷- حالت خلسه ۲۲۴

فصل چهارم - خروج برونفکنی و تکنیک آن... ۲۴۱

بخش ۱۸- آماده شدن برای برونفکنی ۲۴۲

بخش ۱۹- تکنیک برونفکنی.. ۲۵۳

بخش ۲۰- نسخه های متفاوت تکنیک.. ۲۷۲

بخش ۲۱- مشکلات خروج برونفکنی ۲۹۱

بخش ۲۲- غلبه بر دوپارگی ذهن... ۳۱۰

بخش ۲۳- پشتیبان رویای شفاف ۳۳۷

بخش ۲۴- برونفکنی واقعیت مجازی... ۳۵۴

بخش ۲۵- شکل اختری در حرکت.. ۳۶۳

فصل پنجم - پیوند آکاشیک.. ۳۸۴

بخش ۲۶- طبقات اختری ۳۸۵

بخش ۲۷- کابل نقره ای... ۴۲۱

بخش ۲۸- کالبد اثیری ۴۲۸

بخش ۲۹- بایگانی آکاشیک... ۴۳۵

بخش ۳۰- ضربان آکاشیک ۴۴۹

فصل ششم - پدیده های عجیب و غریب اختری... ۴۷۷

بخش ۳۱- اُ بی ای و اعوجاجات واقعیت.. ۴۷۸

بخش ۳۲- برونفکنی سطح بالاتر.. ۴۹۲

بخش ۳۳- موجودات اختری و حیات وحش آنجا.. ۵۰۷

بخش ۳۴- ترس و سروصدای اختری.. ۵۲۷

بخش ۳۵- دفاع شخصی اختری ۵۵۷

بخش ۳۶- چند کلمه ی آخر ۵۶۷

واژه نامه.. ۵۷۰

کتابشناسی ۵۹۰

پیش گفتار

سفر به ابعاد دیگر با استفاده از کالبد لطیف که توانایی های شناور شدن، نامریی شدن و سفر در زمان را دارد همواره موضوعی فریبنده برای انسان بوده است. در طی قرن بیستم کتاب های خوب بسیاری در مورد این موضوع نگاشته شده اند.

من به مدت بیش از ربع قرن یکی از شیفتگان دنیای اختری و امکان سفر اختری بوده ام. آشنایی من با این موضوع جذاب از مطالعه ی اوراق رونوشتی قدیمی از کتاب که رابرات کروکال تحت عنوان دنیای اختری: *سوابقی از تجربیات خارج از کالبد*[1] و همچنین *کتاب کاربردی در موضوع برونفکنی اختری*[2] حاصل شد.

رویارویی بعدی من با برونفکنی اختری در نتیجه ی مطالعه ی کتاب اچ. اف. پریوو باترزبای با عنوان انسان در بیرون از خود[3] بود. همین طور به مطالعه ی مداوم در مورد برونفکنی اختری و تحربیات خارج از کالبد (OBE) ادامه دادم و کتاب های فاکس[4]، مالدون[5]، پاول[6]، اسمیت[7]، و «YRAM» بر روی میز کار و قفسه ی کتاب های من انباشته شدند. هر کتاب نگاهی گذرا به دنیای اختری و سطوح بالاتر محسوب می شد. من بارها و بارها شرح سفرهای افراد زیادی را که به دنیای

1 *A Record of Out-of-Body Experiences*

2 *Case-book for Astral Projection*

3 H. F. Prevost Battersby's *Man Outside Himself*.

4 Fox

5 Muldoon

6 Powell

7 Smith

اختری سفر کرده اند را خواندم و از میان واژه هابه امید ها، الهام ها و توصیفات «دنیاها» ی موجود ماورای ما آگاه شدم.

به زودی بر من و شاگردانم آشکار شد که باید یک روش جدید، آسان و پایدار برای برونفکنی خارج از کالبد تهیه شود و خودآموزی نوشته شود تا جویندگان مبتدی (و حتی پیشرفته) را در مسیرشان یاری کند. نوشتن این کتاب به گونه ای که به پرسش های جویندگان پاسخ بدهد و همچنین محققان با تجربه را در تفهیم نظری مطالعات و آزمایش های عملی یاری کند از اهمیت بی حدی برخوردار بود. از این رو نویسنده ی چنین کتاب راهنمایی باید در زمینه ی نظری ، عملی و جنبه های رفتاری این موضوع چند بعدی کاملا مسلط می بود.

با این وجود هر نویسنده ای که به او مراجعه کردم با توجه به انتظاراتی که داشتم مرا دست خالی گذاشت و همواره چیزهای کمی به دست آوردم. برخی کتاب ها حاوی نظریه های عمیق فلسفی سفر اختری و بدون جنبه های عملی آن بودند. برخی دیگر با این که ماهرانه نوشته شده بودند ولی کاربردهای عملی چندی را بدون هیچ نظریه ی منطقی برای پشتیبانی از فرضیات مولف نگاشته بودند. در نهایت صدها کتاب وجود داشت که حاوی موارد نمونه ی پشت سر هم از افرادی بود که به طور ناگاهانی و به ظاهر بی هیچ دلیلی تجربیات OBE داشتند. با این که توصیفات کاملا دقیق بودند اما این راهنماها حاوی چیزی به جز یک سری داستان های جذاب و خوب نبودند. من باز هم به دنبال چیز کامل تری بودم.

سرانجام در اوایل بهار ۱۹۹۱ آقای رابرت بروس را که در اینترنت فعالیت می کرد یافتم. در یک سری مقاله های مرتبا به روز شده فهمیدم که وی نگرشی مهیج و مبتکرانه به برونفکنی خارج از کالبد و سفر اختری دارد. نگرشی که شامل نظریه ی پر معنی پیشرو و متفاوت، بررسی های عملی پر جزئیات، و نهایتا مطالعات موردی انفرادی بود. در این مطالعات خواننده، با افراد زیادی که تکنیک ها و آزمایش های جدید او را امتحان کرده اند و نتایج تقریبا بلافاصله ی را در مورد برونفکنی تجربه کرده اند آشنا می شود. همچنین وقتی توضیحات و مکاتبات بر خط او را خواندم فهمیدم که رابرت آزمایش هایش را با دقت فراوانی امتحان و بازآزمایی کرده است: وارد کوچه های بن بست زیادی

شده و در برخی موقعیت های ترسناک قرار گرفته است تا بهترین و ایمن ترین خیابان را برای برونفکن های آینده بیابد. در بعضی موارد، گردش های او باعث بروز شوک های فیزیکی و اختری برایش شده است. رابرت در توصیفاتی ساده و خالی از واژه های تصنعی، ترس ها، امیدها و رویاهای خود را فاش کرده است. همچنین بسیاری از مشکلات احتمالی و راه حل های عملی را که در انتظار جوینده ی سفر اختری می باشد مشخص می کند.

من پس از گذشت ماه ها به یکی از تحسین کنندگان کارهای رابرت تبدیل شدم و در سپتامبر ۱۹۹۶ شروع به مکاتبه با این عارف استرالیایی و داننده ی اسرار کردم. رابرت که یک کمال گرا می باشد به طور مرتب آزمایشات و نظریه های خود را بهینه می سازد. وی در آخرین تلاش خود *دینامیک اختری* خوانندگان خود را به یک گردش جذاب عرفانی، علمی و اسراری به درون بعد اختری و ماورای آن می برد.

این کتاب شگفت انگیز این ظرفیت را دارد که به همه ی افراد صرف نظر از تمرین های معنوی یا ماورایی اجازه دهد تا به خروج هوشیار از کالبدشان و سفر در میان سطوح متنوع دنیاهای لطیف اقدام بکنند. رابرت در یک قالب آسان فهم و کاملا روشن خواننده را به ملایمت به خارج از کالبد و درون این دنیای شگفت انگیز و مهیج راهنمایی می کند. *دینامیک اختری* حاوی بیش از پنج سال تجدید نظرها، آزمایشات، تحقیقات، و بینش های شخصی می باشد. مایه ی تاسف است که این کتاب بیست و پنج سال پیش زمانی که من شروع به گام زدن در این طریق کردم وجود نداشت. در این صورت مسیر من آسان تر می شد و نتایج و اکتشافات من بسیار شگفت انگیز تر می شد.

پرفسور سی. ای . لیندگرن

دی. اِد.، اف.سی.پی.، اف.ار.اس.آ[1]

[1] Professor C.E.Lindgren - D. Ed., F.C.P., F.R.S.A.

مقدمه

دنیاها و ابعاد دیگری پیرامون ما وجود دارند که در هر دقیقه از هر روز تعداد کمی ازمردم قدم در آن می گذارند، چه بدانند و باور داشته باشند که آنجایند یا نداشته باشند. با خواندن این کتاب شما به تنهایی اولین قدم را برای وارد شدن به مرحله ای از معرفت که تعداد کمی از آن بالا می روند برداشته اید.

در حدود یک دهه (زمان انتشار این کتاب) است که به عنوان مشاور و راهنمای رایگان در خدمت انجمن فراگیراینترنتی قرار دارم. در این لحظه در مورد مشکلات فراوان موجود در زمینه های تجربه خروج از بدن (OBE)، برون فکنی،روشن بینی و توسعه انرژی، در صورتی که بخواهم تعداد معدودی از موضوعات را نام ببرم، با مشاوره،راهنمایی و پیشنهادات خود کمک نموده ام. شاید تعجب کنید چون این زمینه ها ظاهرا با هم تفاوت های فاحشی دارند اما باید بدانید که در باطن کاملا با هم مرتبط باشند. رسیدگی به این مطلب هنوز هم برای من یک کار عاشقانه محسوب می شود. این موضوع به مقدار بسیار زیادی به من کمک می کند تا مشکلات موجود در این زمینه را فهمیده و با استفاده از تجربیات و توانایی های خدادادی خویش راه حل های نو و عملی را که واقعا جواب می دهند بیابم.

در سال ۱۹۹۱ در اینترنت به جستجو پرداختم و چیزی را که یافتم باور نمی کردم. من توانسته بودم ابزاری بیابم که بوسیله آن عقاید خود را با میلیون ها نفر در سراسر جهان سهیم باشم. به سرعت و به طور جدی جذب گروهایی با موضوع تجربه خروج از بدن (OBE) و اخبار ماورا الطبیعه شدم و

خیلی زود مقاله های پراکنده ولی جامع خود را تحت عنوان «رساله درمورد برون فکنی»[1] نوشتم. این مقاله ها را در حین نوشتن به صورت رایگان بر روی اینترنت قرار می دادم.

این مقاله ها طوری تنظیم شده بودند تا علاوه بر اینکه تصورات غلط و مشکلاتی را که در سوال ها نهفته بود برطرف کنند ،جواب سوالاتی را نیز که مکرر از من پرسیده می شد بدهند. این سری مقاله ها به سرعت به حجم کتاب رسیده و تبدیل به ماخذ معمول و رایج دراین زمینه گردیدند. بعد از سال ها به دلیل استقبال زیاد مردم کتاب جامع و مفصل "*دینامیک اختری*"، کتابی که هم اکنون مطالعه می کنید را نوشتم. این کتاب با تمام جنبه های عملیات برون فکنی سروکار داشته و معرفت کنونی من را در مورد تجربه خروج از بدن (OBE) به صورت فشرده ارائه می کند.

انگیزه ی شخصی من برای نوشتن از آنجا نشات می گیرد که همیشه دوست داشته ام یافته های خویش را با دیگران سهیم باشم.هدف اولیه ام نوشتن یک خودآموز بود که علاوه بر سودمند و خواندنی بودن برای مشتاقان برون فکنی ، بتواند کسانی را که برای اولین بار با این موضوع آشنایی پیدا کرده اند را راهنمایی کند.به غیر از موضوع مطرح شده ، کتاب *دینامیک اختری* هیچ سنخیتی با مقاله هایی که ارائه شده اند ندارد. در حین نوشت کتاب علاوه بر اینکه نظریه های اصلی،روش های اجرا و راهنمایی ها به روز رسانی و توسعه داده شوند این فرصت نیز مهیا شد که جواب سوالاتی را که طی سالها با آنها دست و پنجه نرم کرده بودم را بدهم. شما هم اکنون نتایج تجربیات مداوم ، جستجو ها و راه حل سوال هایی را که ظاهرا تمامی ندارند مطالعه می کنید.

راهنمایی های ارائه شده در این کتاب به طور عمده نتیجه تجربیات شخصی من به عنوان کسی که دستی بر مسائل عرفانی داشته ،تحقیقات شخصی در زمینه متافیزیک انجام داده و بیشتر عمر خود را صرف برون فکنی ارادی و رشته های مربوط به آن نموده است می باشد. به همین دلیل ممکن است متوجه شوید که در این کتاب، کمبود ارجاع به کتاب های نوشته شده وجود دارد. به غیر از

[1] The Treatise on Astral Projection

آنهایی که ارجاع داده شده و یا تصریح شده اند تمامی مطالب مطرح شده در کتاب *دینامیک اختری* تفکرات نشات گرفته از تجربیات شخصی خودم است.

این نگرش غیر متعارف به این دلیل است که به ندرت نظرات متعصبانه را می پذیرم و هرگز چیزی را صوری قبول نمی کنم. من از اینکه دید تازه ای به همه چیز از جمله مسائل عرفانی، مابعد الطبیعه و یا ماورایی داشته باشم خوشحال می شوم. این دیدگاه به ذهن جستجوگر من به جای تغذیه شدن با احتمالات، شوق فهمیدن عمیق ترمسائل را می دهد . علاوه بر این به من این اجازه را می دهد که کاری را انجام دهم که خیلی به آن علاقه دارم یعنی فرصت کشف مسائل!

بعضی از نظریه ها، توضیحات، تکنیک ها و روش های ارائه شده در کتاب دینامیک اختری کاملا جدید هستند [1] اما بقیه ی آنها اصلاح منطقی مطالب موجوداند. این روش ها به طور کامل به وسیله شاگردانم و خودم آزمایش شده و همگی به عنوان راه های بی خطر و موثر شناخته شده اند مشروط بر اینکه اخطارهای داده شده جدی گرفته شوند. این روش ها در مراحلی به شکل تدریجی، ساده و قابل فهم ارائه و به زبان واضح همراه با شکل های متعدد در آمده اند.

در مورد زبان کتاب باید بگویم که جملات و گرامر استفاده شده به صورت متداول به طور کامل شرح دهنده ی بعضی از مطالب کتاب نیستند برای مثال من از اصطلاحات فنی شرقی برای توضیح مسائل مابعدالطبیعه و عرفانی استفاده نکردم. این کار با اینکه بعضی مشکلات را کاهش می دهد ممکن است باعث گیج شدن شود. من در عوض، کلمات و جملات توصیفی را ساختم و معنی کلمات را طوری درآوردم تا متناسب باشند. استفاده بیش از حد از کلمه ای مانند *انرژیایی* و ترکیباتی *مانند زیست انرژیایی و انرژیایی خالص* نمونه خوبی از این موضوع است. در متن این کتاب این کلمات به کیفیت های متفاوت از انرژی اشاره دارند که توسط انرژی جسمی انسان جنبه های مختلف آن ازقبیل جفت برونفکن شده متجلی می شوند. برای فهمیدن کلمات بیگانه و غریب استفاده شده در این کتاب به **واژه نامه** مراجعه کنید.

---

[1] بعضی ها ممکن است بگویند تندروانه یا انتزاعی هستند.

تکنیک ها و روش های ارائه شده در این کتاب مخصوصا سیستم جدید دستکاری انرژی و گسترش آن که در فصل دوم ، "روش های نوین انرژی" ، معرفی شده است بسیار موثر هستند. من معتقدم که این روش ها در نوع خود پیشرفته ترین و موثرترین روش ها در جهان می باشند.این روش ها با همه پیچدگی به راحتی قابل تعلیم اند و کار با آنها بسیار آسان است. در کل، این روش ها مجموعه ابزار قدرتمندی برای دستکاری و پرورش انرژی هستند و در زمینه تجربه خروج از بدن (OBE) برای تحریک رهاسازی برون فکنی و تقویت تمام وجوه عملیات های خارج از کالبد مناسب می باشند.

همانطور که معتقدم و نشان هم خواهم داد، برون فکنی ارادی به هیچ وجه آنگونه که مردم باور دارند مشکل نیست. عقیده قطعی من این است که هر کسی می تواند با اطلاعات داده شده در این کتاب و صرف وقت لازم برای آموختن کامل برون فکنی و درک اینکه همه ای این مسائل چگونه عمل می کنند به تجربیات ارادی برون فکنی دست یابد.

"Per Ardua Ad Astra"

با تلاش فراوان به سمت ستاره ها

مقدمه مترجم

گرایش به عالم ماوراء و جلوه‌های نورانی عالم نادیدنی گرایش و غریزه ای است که در نهاد آدمی قرار دارد و قدمت آن به درازای قدمت تاریخ انسان است، زیرا این غریزه ریشه در فطرت بشری دارد؛ غریزه ای که زبان مشترک همه آدمیان است. آدمی از همان دم که به زمین، یعنی گاهواره طبیعت و عالم حس و شهادت هبوط کرد، میل به عروج به عالم والا را داشت، زیرا عالم حس و طبیعت، عالم علایق و شهوات و در نتیجه عالم ناکامی، تناقض و تضاد خواسته‌ها منجر به اختلاف و جنگ و ناآرامی و اضطراب و تباهی او می‌شود.این اضطراب، لاجرم باید جایی به سکون و ثبات برسد. آدمیان وصول به این آرامش را سعادت ابدی دانسته و آنرا در گرو اتصال مطلق به مبدأ مطلق هستی می‌دانند. از شرق تا غرب عالم از بدو پیدایش حیات این شوق و انگیزه در نهادآدمی بوده، هست و خواهد بود.

در شرق آسیا سنت‌های مختلف عرفانی، نظیر عرفان هندویی، عرفان بودایی، عرفان جین و چینی و ذِن وجود دارند که همگی تحت یک حکم قرار می گیرند. در غرب نیز سنت های عرفانی مختلفی از شمنیسم در میان سرخپوستان تا فرقه های عرفانی رشد یافته در مهد آیین مسیحیت می توان نام برد.

به عقیده مترجم کتاب حاضر، رابرت بروس در این کتاب همه مباحث نظری را به کناری نهاده و با بهره گیری از تجربیات همه طرق، فرقه ها و آیین های عرفانی شرقی و غربی تلاش نموده است تا راهکاری عملی برای وصل به مراتب بالاتر وجود انسانی را در کتابی به صورت یک خودآموز فشرده منتشرنماید. این که تا چه حد در کار خود موفق بوده است قضاوتی است که باید از سوی شما خواننده گرامی انجام گیرد.

میثم لطفی

فصل یکم - عناصر برونفکنی

بخش ۱- نظریه ی ابعادی

عامل تعیین کننده برای شخص برونفکن و محققین برونفکنی، تجربیات موثق برنامه ریزی شده و مکرر در زمینه برون فکنی است. من زمان زیادی از عمر خود را صرف مطالعه مکانیک و دینامیک برون فکنی از بیرون و درون بدن خود کرده ام و به این نتیجه رسیده ام که این عامل تعیین کننده که استفاده از آن نیز سخت است تا حدودی به تکنیک های برونفکنی و استعداد طبیعی شخص بستگی دارد. به عقیده من کلید اصلی موفقیت، به فهمیدن رابطه بین برون فکنی و کالبد فیزیکی و نحوه ذخیره سازی خاطرات در مغز مربوط می شود. بگذارید دقیقتر توضیح بدهم،برون فکنی در واقع خاطرات سایه ایِ ظریفی است که جفت برونفکن شده تجربه و آن ها را در سطحی از مغز فیزیکی که دسترسی پذیر است ذخیره نموده است. این عمل معمولا در حین یکپارچگی مجدد جفت برونفکن شده با همتای فیزیکی خود اتفاق می افتد.

بعد از انجام برونفکنی تنها قسمتی که باقی می ماند *خاطرات* آن می باشد. اگر این خاطرات از بین بروند دیگر چیزی که نشانگر این باشد که برونفکنی ای اتفاق افتاده است باقی نمی ماند. مشکلات و راه حل ها در همین مسئله نهفته است.

ابتدا یک پیش زمینه در مورد ساختار اساسی محیط برونفکنی و جفت برونفکن شده ارائه می شود.

ابعاد غیر فیزیکی

تمام ابعاد غیر فیزیکی در واقع سطوحی از وجود هستند که در بسامدی بالاتر از دنیایی که می شناسیم در حال *ارتعاش* اند. این مسئله باعث می شود که این ابعاد از چشم تمام وسایل امروزی و بعلاوه حواس پنجگانه ما پنهان و غیر قابل تشخیص باشند. همانطوری که انواع مختلف انرژی مثل نور، گرانش، اشعه ایکس ومیکروویو و ... می توانند بدون اینکه با هم تداخلی داشته باشند فضای مشترکی را درآن واحد در دنیای فیزیکی اشغال کنند، این سطوح ابعادی مختلف نیز در یک فضای مشترک و در آن واحد با هم همزیستی می کنند. نوع هر یک از این سطوح،از دیگری متفاوت و خصوصیات و طیف ارتعاشی هر یک منحصر به فرد است.

با این حال توصیف قابل فهم از ابعاد غیر فیزیکی که احساسی واقعی از آن را بدست بدهد خیلی دشوار است. برای مثال طبقات اختری که قسمتی از سطح ابعاد غیر فیزیکی است هنگامی که با ابعاد ثابت و قابل پیش بینی فیزیکی مقایسه می شود بسیار پیچیده به نظر می رسد. بسیاری از پیچیدگی های سطوح اختری واقعاً ناشناخته اند. قوانین غیر فیزیکی (آن را فیزیک اختری بنامیم) که بر این بعد حاکم اند سیال و بی نهایت متغیرند. بعلاوه ذهن شخص برون فکن به مقدار زیادی بر دریافت آن ها از ابعاد اختری *تاثیر گذار* است. این مسئله باعث می شود که محققین و مکتشفین دنیای اختری تنها بتوانند با معدودی از فاکتورهای ثابت کار کنند.

وقتی که با بعد اختری مواجه می شوید دیگر نمی توانید به همان راحتی که در دنیای فیزیکی اشاره می کنید و می گویید: "این سیاره ما زمین است، این اتمسفر آن است و این هم فضای خارجی آن است و ..." صحبت کنید. شما حتی نمی توانید اشاره کنید و بگویید ، " اینجا بعد اختری است!". اگرچه بعد اختری در تمام دنیای فیزیکی نفوذ دارد اما کلاً دنیایی فضایی نیست. درهایی برای ورود به دنیای اختری وجود دارند، که همه جا و هیچ جا ،در درون و بیرون از ذهن بشر قرار دارند.

به زبان دیگر می خواهم بگویم که لطفا هنگام کالبد شکافی و تفسیر طبیعت، مکانیک و دینامیک برون فکنی و دنیای اختری همراه من صبور باشید! این کار باعث می شود تا یک فهم عملی از روابط

و تناقض هایی که بین دنیای فیزیکی و وجوه غیرفیزیکی دنیای عظیم چندبعدی وجود دارد ایجاد شود. امیدوارم که این کار باعث شود که بتوانید با این مشکلات و تناقض های فکری کنار بیایید.

نظریه ی کلاسیک ابعاد

این کتاب نه در اصطلاحات شرقی غرق شده و نه در نظریه ی اسراری. من ترجیح می دهم هر جا که ممکن باشد از کلمات توصیفی غربی استفاده و تجربیات و ادله خود را با آن مرتبط کنم. سیستم تفکری عصر نو [1] (که به طور عمده ای وامدار نظریه ی شرقی اسراری می باشد) هفت بعد اصلی یا سطح از حیات را توصیف می کند که شامل بعد فیزیکی نیز می شود. این هفت بعد از بعد فیزیکی شروع می شود که شامل جامد،مایع،گاز و چهار سطح فرعی اثیری است. شش بعد دیگر به این صورت اسم گذاری شده اند: اختری ، عقلی ، بودهیک ، اَتمیک ، آنوپاداکا و اَدی. مشهور است که هر بعد دارای هفت مرحله یا *طبقه* درونی است و هر طبقه نیز دارای اقلیم ها زیر طبقات کوچکتری است. همانطوری که مشاهده می کنید یک فهرست طولانی و پیچیده ای لازم است تا تمام اعضای داخلی این هفت بعد اصلی گردآوری شوند و برای همین ساختار نیز تغییرات فراوانی وجود خواهد داشت.

بیش از این مطلب را پیچیده نمی کنم. نظریه های ابعادی سنتی شرقی می توانند بسیار پیچیده باشند و معمولا برای یک شخص غربی معمولی، به نظر مطالب غرق شده در یک سری اصول فرهنگی و دینی شرقی است. دست و پنجه نرم کردن با اصطلاحات بدون توضیح بیگانه آخرین مسئله ای است که شخص هنگام وارد شدن به موضوعِ به طور ذاتی پیچیده ی نظریه ی ابعاد لازم است انجام دهد. کلمات با تلفظ عجیب و سخت به راحتی مهمترین مسائل را مبهم می کند.

---

[1] New Age

www.takbook.com

ناحیه ی زمان واقعی

من آن بعد غیر فیزیکی که نزدیک ترین بعد به دنیای فیزیکی است را ناحیه ی زمان واقعی می نامم. این بعدی است که اکثر اشخاصی که برای اولین بار برون فکنی می کنند در آن وارد می شوند. ناحیه ی زمان واقعی، بهتر است به صورت یک منطقه میانجی یا واسطه در نظر گرفته شود که به صورت مناسبی دنیای فیزیکی را از دنیای اختری جدا می کند . این ناحیه یک سری از خصوصیات دنیای فیزیکی (یک بازتاب مستقیم و عینی زمان واقعی از واقعیت) و یک سری از خصوصیات دنیای اختری (یک محیط سیال و غیر فیزیکی) را داراست.

ناحیه ی زمان واقعی با اینکه از نظر *فنی* جزء بعد اختری است اما بهتر است که به صورت یک بعد کاملا مجزا در نظر گرفته شود. با این کار بیشتر ابهاماتی را که هنگام مربوط کردن ناحیه ی زمان واقعی با دو بعد و همچنین فاکتورهای مرتبط با برونفکنی و خصوصیات محیطی آن ایجاد می شود را برطرف می کند. محیط خارج از کالبد را می توان همه چیز دانست جز ساده ! هر بعد دارای محیطی متمایز و خصوصیات منحصر به فرد است. اعوجاجات واقعیت یکی از مهمترین عوامل گیج کننده در ناحیه ی زمان واقعی است. این اعوجاجات آنقدر پایدارند که در واقع یکی از معدود عوامل ثابت موجود در ناحیه ی زمان واقعی در نظر گرفته می شوند! من ناحیه ی زمان واقعی را فی نفسه به طور مناسبی ثابت و قابل پیش بینی دیده ام. فکر می کنم بیشتر این اعوجاجات به دلیل تعامل بین محیط حساس ناحیه ی زمان واقعی و دریافت های نا پایدار جفت برونفکن شده می باشد.

به علت اینکه ناحیه ی زمان واقعی بسیار به دنیای فیزیکی نزدیک است عقاید عصر نو آن را در *پایین ترین* سطح از مقیاس ابعاد قرار می دهد. این کار باعث می شود که مردم آن را جزء زیر طبقات پست اختری بدانند که معروف به محیطی ناامن و منفی است و در نتیجه شدیدا از آن اجتناب کنند . ولی واقعیت این است که ناحیه ی زمان واقعی رابطه ای با سطوح پایین بعد اختری ندارد. این ناحیه کاملا جدا و خنثی است و بهتر است که گفته شود در گستره ابعاد ، نه بالاست و نه پایین.

برونفکن معمولی، ناحیه ی زمان واقعی را محلی تاریک و افسرده می داند که یک تصویر کاملا نادقیق از واقعیت است و نتیجه برون فکنی در نیمه شب، قبل از رفتن به خواب است. در شب دنیا به طور طبیعی تاریک و افسرده و پر از سایه ها است! من به کسانی که در این مورد بحث می کنند پیشنهاد می کنم که برای یک بار هم که شده در طول روز برون فکنی کنند و تفاوت را تجربه کنند. هیچ چیزی به اسم تاریکی، افسردگی یا ترس در برون فکنی در یک روز آفتابی وجود ندارد! بر عکس یکی از تجربیات کاملا لذت بخشی است که کسی می تواند آن را تصور کند.

ناحیه ی زمان واقعی تمام دنیای فیزیکی را احاطه و در آن رسوخ کرده است و بازتابی بدون نقص از واقعیت را به همراه خود دارد. هر چیزی که در ناحیه ی زمان واقعی اتفاق می افتد واقعیت دارد. تنها تفاوت در نام آن ها است! کسانی که به ناحیه ی زمان واقعی برون فکنی می کنند و به گردش می پردازند اگر تحت تاثیر اعوجاجات واقعیت قرار نگیرند و پایدار بمانند خود را در حال دریافت شکل سه بعدی و جغرافیایی دنیای فیزیکی خواهند یافت. با این حال به نظر می رسد که گویا در یک بازتاب غیر فیزیکی از واقعیت قرار دارند اما همانند اتفاق افتادن واقعیت!

من زمان زیادی را صرف گذراندن در ناحیه ی زمان واقعی و بررسی کردن خصوصیات و محدودیت های آن کرده ام. این تجربه بیشتر شبیه به این است که یک روح نامرئی در دنیای واقعی باشید. قوانین فیزیک هیچ اثر مستقیمی بر روی کسانی که در ناحیه ی زمان واقعی برونفکنی می کنند ندارد. آن ها آزاد هستند با هر سرعتی و با اراده خود به هر کجای دنیای فیزیکی که خواستند سفر کرده و در مقابل نیروی گرانش استقامت کنند. آن ها می توانند با اراده ی خود از درون اجسام جامد عبور کنند. با این وجود می توانند مقداری از بافت ماده یا درجات مختلفی از مقاومت احساس کنند.

کسانی که در در ناحیه ی زمان واقعی برون فکنی می کنند به صورت نقاطی نامرئی هوشیاری هستند (اگرچه معمولا خود را به صورت متفاوتی درک می کنند) که بوسیله یک پیوند نامرئی انرژیایی که به کابل نقره ای معروف است به کالبد فیزیکی خویش متصلند. مکان فیزیکی آن ها معمولا بستگی به دریافت آن ها از اینکه کجای دنیای واقعی هستند دارد. حرکات آن ها را می توان با دید زمانِ واقعی که نوعی روشن بینی است پیگیری و یا مشخص نمود. تنها راهی که آن ها می

توانند مشخص کنند که در یک برون فکنی واقع در در ناحیه ی زمان واقعی هستند یا نه این است که به جمع آوری اطلاعات بپردازند و به طور دقیق رویداد ها و واقعیت های زندگی معمولی را مشاهده کنند و هیچ راه دیگری جز این راه برای فهمیدن مسئله وجود ندارد.

دید زمان واقعی به کسی که برونفکنی کرده اجازه می دهد که در ناحیه ی زمان واقعی به مشاهده اطراف خود بپردازند. کیفیت این نوع بینایی متغیر است. بعضی اوقات تنها شکل هایی بدون وضوح یا تصاویر درهم از اتاق پیرامون شخص از درون چشم های بسته دیده می شود. یک سطح قوی تر از دید زمانِ واقعی می تواند با دید معمولی فیزیکی اشتباه گرفته شود (می تواند به این حد واضح باشد) در این حالت شخص برون فکن اتاق خویش و حوادث طبیعی اطراف خود را با چشمان بسته بصورت روشن و زنده مشاهده می کند.

یک راه ساده برای اثبات اینکه برون فکنی در ناحیه ی زمان واقعی بیشتر یک تجربه عینی است تا ذهنی کار با دسته ای از ورق ها است. دسته ورق را به هم بزنید و بدون نگاه کردن به آن یکی را بالای کمد لباس، کابینت یا هر جای خانه که بلند باشد رو به بالا و حداقل با فاصله شش متر دور از محل بدن فیزیکی خود قرار دهید. یا می توانید بدون نگاه کردن یکی از ورق ها روی شیشه بچسبانید به شکلی که روی ورق به سمت بیرون باشد. تا وقتی که به چندین موفقیت دست نیافته اید از بیش از یک ورق استفاده نکنید.

سعی نکنید که ورق را حدس بزنید. کار حدسی یا حتی فکر به اینکه چه ورقی می تواند باشد می تواند به راحتی باعث دخالت نیمه هوشیار(اعوجاجات واقعیت) شود که این مطلب یک رصد خالص زمانِ واقعی را بشدت سخت می کند. برای مثال اگر سعی کنید که حدس بزنید یا درک کنید که ورق به چه شکل است ممکن است ورقی را که حدس زده اید جای ورق اصلی مشاهده کنید. این کار می تواند با ایجاد مقدار کمی اعوجاج در واقعیت ، دریافت های زمانِ واقعی را تضعیف کرده و مشاهده را غیر واقعی کند.

در همان ابتدای برونفکنی فوراً به سمتی که ورق را قرار داده اید رفته و به آن نگاه کنید. یک نظر اجمالی به آن انداخته و آن را به یاد بسپارید. وقتی که مطمئن شدید می توانید آن را به خاطر بیاورید به کالبد خود بازگردید . آن را یادداشت کنید و ورق را بررسی کنید.

برای اینکه این آزمایش را به درستی انجام دهید برون فکنی را خیلی کوتاه انجام داده و سعی کنید کار اضافه ای در حین برون فکنی نکنید. هنگامی که به کالبد فیزیکی خود نزدیک شدید تا به آن وارد شوید، شکل ورق را به طور محکم در حافظه خود نگاه دارید یعنی هنگام ورود به کالبد تا می توانید آن را بلند فریاد بزنید مثلا فریاد بزنید " ملکه قلب ها!... ملکه قلب ها!" این کار نه تنها شانس شما را برای به یاد داشتن تصویر ورق بلکه به یادآوری برون فکنی را نیز بالا می برد. لطفا این کار را مطابق متن گام به گام انجام دهید و گرنه ممکن است علاوه بر فراموش کردن شکل ورق کل حادثه برون فکنی را نیز فراموش کنید.

قابلیت های عادی جفت برونفکن شده معمولا به طور بی اختیار قبل از برونفکنی آشکار می شود. این توانایی ها سطوح مختلفی دارند ولی ساده ترین آن ها به بیننده فیزیکی اجازه دیدن و شنیدن در ناحیه ی زمان واقعی را می دهد. شخصاً در حین مراقبه قابلیت های بینایی و شنوایی قدرتمندی در زمان واقعی را به دست می آورم. بیشتر مردم، این عمل را تا حدی دقیقا قبل و یا در حین برون فکنی قبل از اینکه کالبد فیزیکی را ترک کنند انجام می دهند. این باعث می شود که در اکثر تجربیات افرادی که برون فکنی کرده اند گزارش هایی مبنی بر دیدن جزئیات اتاق اطراف خود پشت پلک های بسته و یا شنیدن صدا های عجیب در اطراف خود حین مرحله جدا شدن درعملیات برونفکنی به چشم بخورد.

> به عنوان نمونه ای از برون فکنی در منطقه زمان واقعی برادرزاده ام مَت را بیاد می آورم که در سال ۱۹۹۱ دو هفته در کنار هم بودیم. در این مدت صرف نظر از کارهای مختلفی که انجام می دادم او را برای برون فکنی آموزش می دادم. چند روز قبل از جدا شدن از هم در نیمه شب، هنگامی که در حال مراقبه بودم به وضوح جفت برونفکن شده ی مَت را در زمان واقعی مشاهده کردم که از درون دیوار عبور کرد و به اتاقی که در آن

نشسته بودم وارد شد. او با شادی تمام برای من د ست تکان داد و من هم بدون از د ست دادن حالت خلسه با خوشحالی بخاطر اینکه مَت توانسته بود برون فکنی کند به آرامی برای او د ست تکان دادم. مَت در محیط اتاق غوطه ور شد و به نظر می ر سید که مشکلاتی در حرکت و جهت یابی برای او ایجاد شده است ولی معلوم بود که از کار خود لذت می برد. او بعد از مدت کمی از دید من گذشت و این آخرین چیزی بود که از او در آن شب دیدم.

صبح روز بعد مَت به خاطر برون فکنی ارادی خود بسیار هیجان زده شده بود. او به وضوح به کار بردن تکنیك من و اینکه ارتعاشات قوی ای را احساس کرده و بعد از عبور از دیوار و دیدن من برای هم دست تکان داده بودیم به یاد می آورد . او بعد از برگشتن و عبور از دیوار ادامه تجربه خود را فراموش کرده بود. نکته : چند ثانیه پس از اینکه مَت از دیدم ناپدید شد صدای آه و حرکتی مشخص از اتاق او به گوشم رسید. به نظر می آید که مَت برای یك لحظه بیدار شده و در نتیجه اولین برون فکنی ارادی او در این مرحله پایان یافته است. زمان کوتاه برون فکنی او (به پیروی از نصیحتم مبنی بر کوتاه نگه داشتن آن) به نظر نکته مهمی در این مسئله است زیرا که باعث شده او به راحتی تجربه خود را به یاد آورد .

بعد اختری

بعد اختری نزدیك ترین بعد ناپیدا به دنیای فیزیکی بعد از ناحیه ی زمان واقعی می باشد. راه دنیای اختری از ناحیه ی زمان واقعی می گذرد ولی بهتر است که جدا از آن در نظر گرفته شود. بعد اختری به هفت سطح یا طبقه تقسیم می شود که هر کدام نیز دارای زیر طبقات و مناطق درونی هستند. بعد اختری کل عالم را پوشش می دهد ولی با هر منظور و نیتی که در نظر بگیریم، کاملا غیر فضایی است.

بعد اختری مخصوصا سطوح بالای آن مانند ناحیه ی زمان واقعی نیست که دنیای فیزیکی را پوشش دهد با این حال این دنیا فضای مشترکی را اشغال می کند. استدلال من این است که بعد

اختری بر خلاف ناحیه ی زمان واقعی از نظر ابعادی فاصله ای با دنیای فیزیکی دارد و در نتیجه رابطه مستقیم جغرافیایی با دنیای فیزیکی ندارد. مطمئنا حرکات شخصی که به بعد اختری برون فکنی کرده است در ارتباط با بعد فیزیکی نمی تواند توسط چشم اختری یا روشن بینی محرز شود. به زبان دیگر این بینایی به همان شکلی که برای شخصی که در ناحیه ی زمان واقعی برون فکنی کرده است توضیح داده شد صورت نمی گیرد.

دید اختری قابلیتی است که بوسیله آن می توان درون دنیای اختری را مشاهده کرد. این عمل به صورت خود به خود و بیشتر توسط افرادی تجربه شده است که دارای قدری توانایی روشن بینی هستند (فعال یا غیرفعال) تا کسانی که فاقد آن اند. دید اختری به بیننده این اجازه را می دهد تا صورت های اندیشه، برون فکن های دیگر، موجودات اختری ، حیات وحش اختری و حتی موجودات روحی را مشاهده نماید. این توانایی از نظر عملی معمولا با دید زمان واقعی کار می کند و به بیننده، یک دید مرکب از زمان واقعی و اختری را می دهد که بعضی اوقات کاملا گیج کننده است. بعد اختری به طور منحصر به فردی با ساکنین دنیای فیزیکی در ارتباط است. این دنیا مانند شبکه ی ذهنی ای است که در دنیا رسوخ کرده و تمام انعکاس های دارای انرژی و تشعشعات ناخودآگاه را دریافت و نگهداری می دارد. این دنیا تحت تاثیر تمام دنیاهای ناپیدای بالا تر از خود است. به نظر می رسد که ساختار سطوح دنیای اختری تمام بازتاب های دارای انرژی را پالایش کرده و نگاه می دارد. این انرژی ها توسط فکر ها ، آگاهی ها و دریافت هایی ساطع می شوند که تمام موجودات زنده ، چه بی روح و چه جان دار، تولید می کنند. ممکن است این موجودات دارای هوشیاری نیز نباشند. حتی یک سنگ ساده نیز در سطح هسته ای و درون هسته ای دارای مقداری انرژی است.به نظر می رسد این عملیات پالایش انرژی از زمان آغاز حیات فعال می باشد. به بیان دیگر، بعد اختری دارای انرژی سایه مانند پایداری است که توسط تمام محتویات و ساکنین دنیای فیزیکی ایجاد و منتشر می شود.

بخش ۲- جفت قابل برونفکنی

از آنجا که انواع متفاوتی از برونفکنی وجود دارد ، جفت های قابل برونفکنی مختلفی نیز وجود دارند. برای اینکه برونفکنی و خروج از کالبد را مستدلانه دنبال کنیم و درک بهتری از انرژی های پیچیده ای که با این مسئله درگیر است داشته باشیم لازم است که جنبه های مختلف جفت قابل برونفکنی را مورد بازبینی قرار دهیم. بگذارید تا به ساده ترین جنبه ی آن نگاهی بیاندازیم وکار را از پایین ترین سطح انرژیایی این کالبد ها یعنی کالبد اثیری (اتری) آغاز کنیم.

کالبد اثیری

کالبد اثیری (کالبد انرژی نیز خوانده می شود) کالبد لطیفی است که کالبد فیزیکی انسان را فرا گرفته و نزدیکترین کالبد به آن است. من معتقدم تا زمانی که انسان زنده است هیچ گاه این کالبد نمی تواند از کالبد فیزیکی جدا شود. این کالبد دارای سه جنبه ی عمده می باشد : زیست انرژیایی، انرژیایی خالص و انرژیایی بسط یافته. این سه جنبه کاملا به یکدیگر وابسته اند.

جنبه ی *زیست انرژیایی* کالبد اثیری انسان، سازوکار پشتیبان نهانی و الگوی زنده فعالی برای هوشمندی جسمانی و تمام فرآیند های زیستی او می باشد. این جنبه با عامل کارکرد زیست شناختی کالبد در ارتباط است و به عنوان همتای زیست انرژیایی، کاملا در کالبد زنده ی فیزیکی انسان تنیده شده است.

جنبه ی *انرژیایی خالص* شامل هفت کانون اصلی (به چاکرا یا مراکز روانی مشهورند)، صدها کانون ثانویه انرژی (چاکرا های کوچک) و هزاران درگاه ریز تبادل انرژی می باشد. از درون این نقاط یک شبکه پیچیده از مسیر های انرژی داخلی و خارجی به صورت مدار عبور کرده و ساختار این انرژی را تشکیل می دهد. این جنبه از کالبد اثیری لزوما از فرم داخلی و خارجی کالبد فیزیکی پیروی نمی کند.

جنبه ی *انرژیایی بسط یافته* هنگامی فعال می شود که کالبد فیزیکی در حالت خواب و یا خلسه باشد. جوهره ی جنبه ی انرژیای خالص کالبد اثیری در این حالت برانگیخته شده و به سمت بیرون شروع به گسترش یافتن می کند. این عمل به جنبه ی انرژِیایی خالص کالبد اجازه می دهد که مستقل از کالبد فیزیکی عمل کرده و فعالیت آن را در هنگام خواب بر هم نزند.

بیدار نگه داشتن ذهن در هنگام خلسه باعث ایجاد تداخل های انرژیایی می شود. این تداخلِ ممکن است احساسات عجیبی مانند احساس منبسط شدن را در فرد ایجاد کند (معمولا به صورت احساس جمع شدگی یا سقوط به درون دریافت می شود). میزان بسط یافتن کالبد اثیری به میزان خواب یا خلسه ای که دستیابی شده است بستگی دارد.

کالبد اثیری در حالت انرژیایی برانگیخته و بسط یافته، خود یک کالبد لطیف می باشد. تفاوت این کالبد و دیگر کالبد های لطیف همچون کالبد های زمان واقعی و اختری این است که کالبد بسط یافته قادر به جدا شدن از حدود کالبد فیزیکی خود نمی باشد.

به نظر می رسد حضور مستمر این سه جنبه از کالبد اثیری برای تداوم فرآیندهای زیستی انسان لازم می باشد. معتقدم که کالبد اثیری اجازه برون فکنی کامل به محتویات انرژی دار خود را نمی دهد زیرا که نسبت به دیگر کالبد ها متراکم تر است و به طور محکم تری به کالبد فیزیکی متصل شده است. نزدیک ترین کالبد لطیف به کالبد اثیری، کالبد زمان واقعی است که پیش از هر نوع OBE هوشیار یا ناهوشیار درون کالبد اثیری بسط یافته ایجاد می شود. به همین دلیل به نظر می آید که سهم کالبد اثیری در خلق و ایجاد برونفکنی جفت زمان واقعی بیش از آن مقداری است که به نظر می آید!

خلسه و برونفکنی درون کالبدی

اگر در حالی که ذهن بیدار است، جسم به خواب رود، شخص به سطحی از خلسه وارد می شود. اگر لحظاتی پس از آن نسیان ظاهری خواب بر حالت بیداری غلبه کند حسی مثل سنگینی یا گرمای دلپذیر حس می شود. در این لحظه است که به اولین مرحله ی خلسه (خلسه ی سبک) وارد می شویم و کالبد اثیری شروع به بسط یافتن می کند. اگر بخواهیم دقیقتر بگوییم : در اولین قسمت فرایند بسط یافتن، کالبد اثیری جدا می شود ولی هنوز یک کالبد لطیف درونی محسوب می شود. هرچه خلسه عمیقتر باشد کالبد اثیری به شکل قویتری یه عنوان یک کالبد کاملا متمایز و دارای کارکرد مستقلانه مطرح می شود.

در حالی که کالبد اثیری منبسط شده در حال شکل گرفتن است مرکز هوشیاری به صورت خودکار به درون کالبد اثیری انتقال می یابد (به صورت درونی بازتاب می یابد یا برون فکنی می کند.) این اولین مرحله از مراحل چندگانه برون فکنی است و درواقع یک گام کوچک خارج از کالبد فیزیکی و حالت طبیعی هوشیاری قرار دارد. مرکز هوشیاری در این لحظه یک مرحله نسبت به کالبد فیزیکی به سمت بالا حرکت کرده و تنها یک مرحله پایین تر از اولین جفت قابل برونفکنی یعنی جفت قابل برونفکنی زمان واقعی قرار دارد. من به خواب رفتن و وارد مرحله ی خلسه شدن را دارای تاثیر یکسانی می بینم بدین صورت که هر کدام باعث نوعی از برون فکنی درون کالبدی یا بازتاب انرژیایی می شوند که نتیجه آن جابجایی مرکز هوشیاری به درون کالبد اثیری است.

اگر این روند هنگامی اتفاق بیافتد که شخص به صورت طبیعی خوابیده است یک رونوشت به خواب رفته از هوشیاری و حافظه به درون کالبد اثیری بازتاب می یابد. مدت کوتاهی بعد از این واقعه در حالی که کالبد فیزیکی به خواب عمیق تری می رود (و یا خلسه عمیق تر می شود)، کالبد زمان واقعی به منظوربیرون آمدن کامل (و یا برون فکنی) از محدوده ی کالبد فیزیکی به شکل مشابهی

به صورت درونی توسط کالبد فیزیکی /اثیری ایجاد می شود.این دومین مرحله از روند طبیعی تشکیل کالبد لطیف و فرایند برونفکنی می باشد.

اکنون تولید و انعکاس کالبد های لطیف به خواب رفته ی دیگر در طیف ابعاد ادامه خواهد داشت و ذهن برونفکن شده بدون اختلال و به صورت خوابیده خواهد ماند. این یک نمای کلی از دید من نسبت به روند برون فکنی در خواب چند بعدی و چند مرحله ای می باشد که برای هر کسی هنگام خواب طبیعی اتفاق می افتد. دلیل اینکه این روند با ملایمت کامل و به صورت طبیعی صورت می گیرد این است که مرکز هوشیاری منعکس شده در حالت *خوابیده* قرار دارد. می شود گفت که با خوابیدن مرکز هوشیاری برونفکن شده این مرکز می تواند مسیر خود را به صورت امن طی کند. یک ذهن خوابیده هیچ تداخل انرژیایی در طی این روند طبیعی ایجاد نخواهد کرد در حالی که یک ذهن بیدار تداخل های زیادی را ایجاد خواهد کرد.

اگر روند ایجاد کالبد اثیری همزمان با یک ذهن بیدار صورت بگیرد وارد مرحله ی خلسه ی کاملاً هوشیار خواهیم شد یعنی کالبد فیزیکی خواب و ذهنِ بیدار خواهد بود. یک رونوشت کامل از ذهن بیدار و متفکر در درون کالبد اثیری منعکس خواهد شد. حالت خلسه این اجازه را به ذهن بیدار و متفکر خواهد داد که در محدوده کالبد اثیری به فعالیت بپردازد. این در حالی است که کالبد فیزیکی و ذهنش (که شامل نسخه اصلی ذهن و حافظه است) خوابیده اند. این یک نمای کلی ازروند برون فکنی ارادی چند بعدی چند مرحله ای می باشد .

اکنون شخصی که در حال ایجاد خلسه می باشد، با استفاده از تکنیک های خروج به منظور ایجاد حسِ آگاهی کل بدن، یک جفت زمان واقعی را در محدوده کالبد فیزیکی/ اثیری ایجاد خواهد کرد.هنگامی که این کالبد با موفقیت ایجاد شود، به صورت درونی ، یک رونوشت کامل از هوشیاری بیدار به صورت خودکار به درون این کالبد که در حال شکل گرفتن است منعکس خواهد شد. این کالبد زمانِ واقعی تازه تشکیل شده اولین مرحله از مراحل تشکیل جفت قابل برونفکنی می باشد. با این حال در این مرحله این کالبد به صورت کامل در درون کالبد فیزیکی–اثیری واقع شده است. با تلاش مداوم می توان برونفکنی را در حالی که ذهن به طور کامل بیدار است انجام داد. در این هنگام

یک رونوشت انرژیایی از ذهن بیدار می تواند به بیرون مرزهای کالبد فیزیکی منعکس شود.این ذهن اکنون می تواند به صورت انرژیایی از طرف جفت برونفکن شده ی زمان واقعی نگه داری و پشتیبانی شود. این یک نمای کلی از روندی است که اجازه می دهد یک برون فکنی خروج هوشیار ، یا به اختصار OBE ، اتفاق بیافتد.

با تشکیل درونی جفت برونفکنی زمان واقعی یک حرکت عمیق ، مورمور شونده و رو به بالا از جریان انرژی در کالبد فیزیکی ایجاد می شود. این حرکت در قسمت هایی مانند سینه ، شکم و شبکه خورشیدی محسوس تر است. به نظر من این احساس ها به دلیل جابجایی ماده اثیری می باشد.در واقع انواع مختلف انرژی در درون کالبد فیزیکی – اثیری ایجاد می شود تا جفت برونفکنی زمان واقعی تشکیل شود. در این لحظه شرایطی که اجازه برون فکنی ارادی یا OBE را می دهد کامل شده است. هوشیاری کاملاً بیداراکنون می تواند در کنار جفت برونفکنی زمان واقعی به صورت آزاد به بیرون از مرز های کالبد فیزیکی / اثیری برون فکنی کند. این دومین مرحله از روند برون فکنی ارادی چند بعدیِ چند مرحله ای می باشد.

مهمترین تفاوت بین برونفکنی طبیعی در خواب و برون فکنی خروج هوشیار، عامل حضور هوشیاری بیدار در حین برون فکنی در طی خروج در برونفکنی هوشیارمی باشد. بیدار بودن هوشیاری باعث ایجاد اختلال در روند طبیعی برونفکنی در خواب می شود . به زبان دیگر حضور یک هوشیاری آگاه در روند برونفکنی طبیعی در خواب (که با این حضور دیگر طبیعی نیست) باعث ایجاد تداخل های انرژیایی درونی زیادی خواهد شد.

این مطلب علت دشواری چندین برابر برون فکنی خروج هوشیار را توجیه می کند. همچنین گام بزرگی در راه توضیح احساسات شدید مربوط به حرکت انرژی مانند ضربان تند قلب، فشار و یا ارتعاشات شدید ، که اغلب در حین برون فکنی خروج هوشیار تجربه می شوند، بر می دارد.

برون فکنی کالبد اثیری

باور عامه بر این است که کالبد اثیری توانایی برون فکنی به صورت محدود و با قدرت کم را داراست. هنگامی که جفت برونفکن شده در OBE ها احساس ضعف می کند و حرکتش دشوار می شود و یا حتی پس از مدت کوتاهی از خروج، به زمین می افتد و به کالبد خود باز می گردد ، در واقع کالبد اثیری برون فکنی کرده است. این فرضیات برایم غیر قابل درک هستند، و به نظر من غیر منطقی است که باور داشته باشیم کالبد اثیری می تواند از کالبدی که هنوز زنده است جدا شود و یا برون فکنی کند.

همچنان که در قسمت فوق اشاره شد شروع درونی برونفکنی نشان می دهد که پالایش تدریجی کالبدهای لطیف، جزئی جدا نشدنی از روند کلی برونفکنی است. این امر باعث می شود که به تدریج و به طور همزمان سطوح بالاتری از جفت های قابل برونفکنی که پیوند های انرژی ثابت و محکمی را با کالبد فیزیکی و نسخه ی اصلی ذهن و حافظه دارند ایجاد شوند و برونفکنی کنند. کالبد اثیری نه تنها تمام این جفت های قابل برونفکنی را ایجاد می کند بلکه جوهره ی انرژی لازم برای حفظ و کارکرد مجزای همه ی کالبد های لطیف را تامین می کند. کالبد اثیری را می توان تولید کننده ای در سطح پایه توصیف کرد که تمام کالبدهای لطیف را ایجاد و انرژی آن ها را تامین می کند.

اگر کالبد اثیری به عنوان تنها مولد انرژی به طور کامل به بیرون از کالبد فیزیکی برون فکنی می کرد به دلیل داشتن پیوند های زیاد انرژیایی با کالبد فیزیکی ، که در واقع شالوده ی انرژی سازوکار برونفکنی است، تداخلات زیادی ایجاد می کرد. این امر با طبیعت روند برونفکنی موافق نیست. همچنین این مطلب مخالف منطق است که یک سازو کار انرژیایی وجود داشته باشد که به کالبد اثیری امکان و اجازه ی خروج *تصادفی* بدهد. اگر کالبد اثیری می توانست به طور کامل برون فکنی کند، به صورت منطقی می بایست انرژی و بقای خود را از طریق کالبد فیزیکی تامین می کرد که

چنین منبعی برای چنین هدفی مناسب نیست. اعتقاد من این است که جدا شدن کامل کالبد اثیری تنها در هنگام مرگ و احتمالا به مقدار کمتری در هنگام NDE یا تجربه نزدیک به مرگ اتفاق می افتد.

کالبد اثیری سرچشمه انرژی است. این کالبد اساس همه ی فرایندهای زیست شناختی حیات و مولد و نهگدارنده همه ی کارکردهای انرژیایی خالص می باشد. کالبد اثیری برای تامین نیازهای انرژیایی اش جهت ذخیره و فعال کردن کارکردهای انرژیایی خالص به پیوندهای پیچیده ی زیست شناختی با کالبد فیزیکی وابسته است.

به اعتقاد من آنچه که غالبا یک برونفکنی اثیری نامیده می شود؛ نوعی برونفکنی انرژیایی به شدت توسعه یافته است. این کار چگونه انجام می باید؟ در طی مسیر یک برونفکنی کامل چند مرحله ای در خواب، کالبد فیزیکی/اثیری بیدار می شود و به طور طبیعی نشانه ها و ارتعاشات مربوط به برونفکنی را تجربه می کند. جفت زمان واقعی که خوابیده است نیز خارج می شود و در همان موقع به طور خوابیده درست بالای کالبد فیزیکی شناور می شود. همچنین همه ی جنبه های بالاتر آن نیز به سطوح ابعادی مربوطه شان برونفکن شده اند. از آنجا که ذهن فیزیکی/اثیری که در زیر آن واقع شده است بیدار می شود، جفت زمان واقعی ، فقط به سوی کالبد فیریکی/اثیری بازمی غلطد.

همه ی جفت های برونفکنی شده ی به حضور و کارکردشان در سطوح بالاتر خود البته به صورت کمی کندتر ادامه می دهند. فرد برونفکن کننده که حالا بیدار است یک خروج برونفکنی زمان واقعی بی اختیار را تجربه می کند به طوری که جفت زمان واقعی دوباره به بیرون از کالبد فیزیکی می لغزد اما این بار کاملا بیدار است. (برونفکن ها در چنین رویدادهایی کاملا از این که یک برونفکنی در خواب چند مرحله ای را به صورت کامل تجربه می کنند نا آگاهند.) به محض این که برونفکنی جفت زمان واقعی و بیدار کامل شد؛ جفت برونفکن شده خود را کاملا ضعیف و در وضعیتی که به سختی می تواند جابجا شود می یابد. معمولا برونفکن دچار حرکات بطئی خواهد شد و اندکی پس از خروج به طور کامل ناتوان خواهد گشت.

به علاوه، در این امر احتمالی زیادی وجود دارد که حضور هوشیاری بیدار در جفت برونفکن شده زمان واقعی باعث تنش های انرژیایی بین کالبد فیزیکی/اثیری و همه ی کالبد های برونفکن

شده در خواب بالاتر می شود. جفت زمان واقعی تنها کالبد لطیفی است که به طور صحیحی بیدار است، و نقش یک آچار انرژیایی در فعالیت فرایند طبیعی تمام و کمال برونفکنی در خواب ایفا می کند.

دلیل دیگر ضعف در طی برونفکنی این است که کالبد فیزیکی و ذهن آن همچنان بیدار می ماند و به طور فیزیکی پس از خروج دچار تنش می شود به خصوص اگر کالبد ثانوی در محدوده ای نزدیک به کالبد فیزیکی باقی بماند. (بیست فوت یا ۶ متر) این کار می تواند باعث مقدار زیادی تنش انرژیایی شود که مسبب احساسات محتلفی از دوگانگی و ضعف می شود چون مرکز هوشیاری پیوسته بین دو جنبه فرد برونفکن نوسان می کند.

سه جنبه اساسی جفت برونفکن شده

کالبد زمان واقعی

کالبد زمان واقعی نخستین سطح از جفت های برونفکنی می باشد که اگر توسط مشاهده گر بیدار با دید زمان واقعی (نوعی روشن بینی) دیده شود، به صورت نمودی نقره ای کمرنگ ، روح مانند و شفاف دیده خواهد شد. اغلب فقط یک شکل روح مانند مبهم دیده می شود ، اما گاهی اوقات عوارض چهره به خوبی ایجاد می شود. اگر یک برونفکن زمان واقعی، برونفکن زمان واقعی دیگری را در حالی که هر دو خارج از کالبدشان هستند ببیند؛ معمولا به نظر هم طبیعی خواهند آمد و فقط کمی سایه وار و شفاف به نظر می رسند.

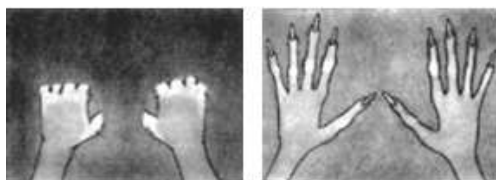
آنها همچنین لاغر و جوانتر ، خوش ظاهرتر و بهتر از شکل واقعی شان به نظر می رسند. همه ی جفت های برونفکنی توسط آگاهی جسمی شکل یافته اند و جوانتر و شکیل تر از کالبد واقعی فیزیکی شان دیده می شوند. سن ظاهری جفت برونفکن شده برونفکن های مسن تر معمولا سی و پنج سال به نظر می رسد.

سطح طبیعی فعالیت جفت برونفکن شده ی زمان واقعی، در ناحیه ی زمان واقعی می باشد. این کالبد تا زمانی می تواند در زمان واقعی وجود داشته باشد و فعالیت کند که جریان انرژی را به مقدار

کافی از کالبد فیزیکی/اثیری اش به سمت او گسیل شود و جریان انرژی، یکپارچگی و ارتباط ذهنی آن را در آن سطح ابعادی حفظ می کند. در هر زمان بیش از یک بنیه و نسخه از کالبد ثانوی زمان واقعی امکان وجود دارند. این مسئله به شدت تحت تاثیر کمیت انرژی که از کالبد فیزیکی / اثیری و تحت وضعیت پرورش یافته ی انرژیایی به آن گسیل می شود.

اجزای کالبد زمان واقعی یک برونفکن تنها زمانی مریی می شوند که آن برونفکن با قصد به آنها نگاه کند. دست ها آسانترین اندامهایی هستند که می توان مشاهده کرد : آنها ظاهرهایی متفاوت از کاملا معمولی تا واقعا دگرگون شده، کشیده شده، خیالی و روح مانند دارند. این تفاوت در ظاهر احتمالا به جریان انرژیایی و قوت هر برونفکن بستگی دارد. با این حال در همه ی موارد دست های زمان واقعی در لحظه ای که شروع به نگریستن به آنها بکنیم همانند پیکره های یخی سفید رنگی که زیر مشعل حرارتی قدرتمندی قرار گرفته باشند شروع به نرم شدن و واپاشی می کنند.

این مسئله گام بزرگی در راستای تشریح چگونگی فعالیت تغییر شکلی در محیط خارج از کالبد بر می دارد. برونفکن ها می توانند به صورت ارادی ظاهر خود را به وسیله ی تغییر دادن حس طبیعی خویش آگاهی کل بدنی ، ظاهر خود را دگرگون کنند. آنها تنها کافی است که خود را در حالی که شکل و صورت دیگری دارند *حس کنند* و بر روی حفظ ثابت حس تازه ی خویش آگاهی کل بدنی در ذهن خود به صورت تمام مدت تمرکز کنند. قابلیت خلاقه ی طبیعی خارج از کالبد بقیه ی کار را انجام می دهد و بدین جهت شکل آنها تا زمانی که بتوانند آگاهی حس تازه ی خود از آن را حفظ کنند دگرگون می شود.



شکل 1- اثرات نرم شدن و تحریف شکل دست ها

برونفکن های زمان واقعی دیگر می توانند، کل کالبد زمان واقعی یک برونفکن را (بدون اثر نرم شدگی) مشاهده کنند. به نظر می رسد این تفاوت شایان ظاهری از ماهیت ادراک خارج از کالبد که نوعی ادراک مستقیم ذهنی محسوب می شود ناشی می شود. همچنین شباهت های ظاهری بین ادراک خارج از کالبد و روشن بینی عادی ارزش توجه کردن را دارند. من معتقدم همه ی جفت های برونفکن شده تصویر خویش آگاهی کل بدنی خویش را به صورت انرژیایی منتشر می کند. این انتشار انرژیایی توسط برونفکن های دیگر و توسط روشن بینی به صورت تصویر ثابتی که محو نمی شود و نیازی به تفسیر ندارد دریافت می شود.

زمانی که مشاهده گران بیدار از دید زمان واقعی استفاده می کنند، همانند استفاده از روشن بینی ، مراکز پیشانی آنها انتشارات انرژیایی را مستقیما دریافت می کند. این دریافت انرژیایی به سیگنال های زیست شناختی تبدیل می شود و همانند دید عادی به مرکز بینایی مغز فرستاده می شود تا در آنجا به صورت خودکار به تصاویری بصری در چشم ذهن دریافت کننده بدل شوند. اگر تصویر طبیعی انرژیایی منتشر شده ی برونفکن به طور ارادی (مثلا از طریق تغییر شکل) دگرگون شود، تصویر نهایی نیز تغییر می یابد. از آنجا که جفت برونفکن شده فی نفسه چشم های عمل کننده ای ندارد این امر نشان می دهد که ادراک مستقیم انرژیایی ذهن چگونه در همه ی جفت های برونفکن شده کار می کند. این مسئله همچنین بینشی به روی چگونگی کنار هم چیده شدن تصاویر چشم ذهن در روشن بینی بصری می گشاید.

بازتاب اختری

من کالبد اختری را در وضعیت کاملا برونفکن شده اش ، یک کالبد لطیف کاملا متمایز در نظر می گیرم. یک نسخه ی بسیار ضعیف تر به عنوان بازتاب اختری دائمی یا پژواک خویش آگاهی در ابعاد اختری وجود دارد. این پژواک اختری چه در حالت بیداری و چه خوابیده، موجود است. این بازتاب اختری بدون ذهن از آگاهی، اندیشه ها و خیالپردازی ها ذاتا چیزی بیش از یک بازتاب در آینه نمی باشد. پژواک اختری قابلیت تفکر و تعقل مستقلانه را ندارد. (اگر به روشی که طبقات

اختری کار می کنند و همه ی بازتابهای انرژیایی و جریان های شعور را جذب، پالایش و ضبط می کنند بیندیشید، این نظر نامعقول نخواهد بود.)

به همین دلیل زمانی که فرد بیداری از سوی برونفکن مشاهده می شود چنین به نظر می رسد که به راستی کارهای خاصی انجام می دهد. این مطلب بدین جهت است که اغلب افراد بیدار در هر لحظه در ذهنشان مخلوطی از اندیشه ها و آگاهی های عینی و ایده ها و رویاهای ذهنی دارند. استثناهای این قانون آن اشخاصی هستند که کاملا بر روی یک وظیفه متمرکزند یا گرفتار خیالپردازی های کنترل نشده و گفتگوی ذهنی درونی دائمی هستند.

به عنوان مثال: جیل در حال آویختن لباس هایی که شسته است می باشد. (تجربه ی عینی) در حالی که در ذهنش بسیار دورتر، در یک جزیره ی حاره ای بر سر یک میز ناهار رمانتیک با جک ، شخص مورد علاقه اش (خیال ذهنی) قرار دارد. اگر جیل از سوی یک برونفکن اختری یا شخص دارای روشن بینی مشاهده شود، بازتاب اختری او ممکن است چنین دیده شود که وی در حال صرف ناهار با جک زیر یک نخل در ساحل حیاط پشتی است و یک ردیف لباس شسته شده در حیاط جلویی آویزان است و خانه ی جیل در پس زمینه دیده می شود. قسمت های عینی این صحنه با عناصر رویای ذهنی مخلوط شده اند تا این سناریو را پیرامون بازتاب اختری جیل تولید کنند.

کالبد اختری

وضعیت عمده ی دیگر وجود بالاتر از کالبد زمان واقعی، کالبد اختری است. طبقات اختری، سطوح طبیعی فعالیت این کالبد لطیف می باشند. مانند همه ی کالبد های لطیف، کالبدهای اختری و برونفکن شده که توسط برونفکن اختری دیگر یا با دید اختری یا روشن بین مشاهده می شود بسیار محکم و معمولی والبته جوانتر و متناسب تر از حالت واقعی به نظر می رسد.

وقتی مرکز هوشیاری از کالبد زمان واقعی به کالبد اختری جابجا می شود، کالبد فیزیکی/اثیری عمده انرژی هایش را به سمت کالبد اختری منحرف می سازد. این کار، کالبد اختری را تقویت کرده و آن را قادر می کند تا به آسانی از یک رونوشت کامل از بیداری و شعور متفکر حمایت کند. کالبد

اختری بسیار لطیف تر از کالبد زمان واقعی است و آگاه نگهداشتن آن در طی برونفکنی اختری آسان تر است و از آنجا که برونفکن اختری در محیطی قرار دارد که شباهت اندکی به ابعاد فیزیکی دارد و در واقع می توان گفت شباهتی ندارد، تموج واقعیات کمتر جلب توجه می کنند.

جفت اختری در محیط طبیعی اش خود را بسیار سبک تر و پر انرژی تر از جفت برونفکن شده ی زمان واقعی حس می کند. این جفت از لحاظ ابعادی وجوه فیزیکی بیشتری را از دست داده و در نتیجه نسبت به آنچه کالبد زمان واقعی معمولا حس می کند، تداخلات، تنش و فشارهای انرژیایی بسیار کمتری ، دارد. کالبد اختری خود را دارای کالبد حس می کند، اما مانند کالبد زمان واقعی در مورد این کالبد هم فقط زمانی که به صورت ارادی نگریسته شود، مشاهده می شود. بنابراین مطالعه ی اجزای این جسم از نزدیک دشوار است. اثر نرم شدگی اندامهای جسم، برای کالبد اختری به خصوص در دست ها، نیز روی می دهد، اما از لحاظ بصری وجه چشمگیر کمتری نسبت به آنچه در مورد کالبد زمان واقعی صورت می گیرد دارد.

زمانی که کیفیت انرژی های گسیل شده به سوی کالبد زمان واقعی تغییر یابد، به دلیل ایجاد و انرژی یافتن کالبد اختری، کالبد زمان واقعی به سرعت ضعیف می شود و به زودی در ناحیه ی زمان واقعی به خواب می رود. مثلا وقتی جفت زمان واقعی نیرویش را بدین طریق از دست می دهد و به خواب می رود، یا توسط کالبد فیزیکی / اثیری بازپس کشیده می شود، یا در حالتی شبیه به وضعیت خوابیده کالبد فیزیکی / اثیری اش در همان حال قرار می گیرد و یا این که در ناحیه زمان واقعی و در حالتی نیمه آگاه بی هدف پرسه می زند.

فکر می کنم به این ترتیب توضیح داده می شود که چرا بیشتر برونفکن ها که در یک برونفکنی زمان واقعی مشاهده می شوند، به نظر می رسد مانند خوابگرد ها بی خبر از این که واقعا کجا هستند یا چه می کنند در همان حوالی بی هدف سرگردان هستند. اغلب به نظر می رسد آنها از لحاظ ذهنی کاملا در ابعاد دیگری هستند. آنها هنوز کمی کارکرد برای کالبد زمان واقعی دارند ولی نه آنقدر کافی که به طور ذهنی در آن سطح به فعالیت بپردازند. آنها ممکن است به طور گذرا توسط برونفکن

های زمان واقعی دیگر بیدار شوند، اما معمولا سرگشته و گیج خواهند شد. این اشخاص گرایش آزاردهنده ای به این مسئله دارند که ناگهان پریشان شوند و حتی بی مقدمه به خواب روند.

به طور مشابه اگر یک کالبد لطیفتر به اندازه ی کافی انرژی کسب کند، هوشیاری آگاه به طرز بسیار قدرتمندی در آن کالبد لطیف تمرکز خواهد یافت و سبب خواهد شد که کالبد اختری در بعد اختری به خواب رود. در این صورت کالبد اختری به نحو مشابهی در دنیای اختری پرسه می زند و وضعیت ذهنی اش مانند کالبد زمان واقعی در شرایط مشابه خواهد بود.

کودکان، حیوانات و OBE

کودکان

مطابق مشاهداتم، کودکان تجربیات OBE فراوانی دارند و به نظر می رسد برای این کار انرژی بیشتری نسبت به بزرگسالان در اختیار دارند. من اغلب کودکانی را در ناحیه ی زمان واقعی می بینم یا صدایشان را می شنوم که به بازیگوشی می پردازند. اما بچه های کوچکی را که هنوز راه رفتن نمی دانند را به جز در حالتی که توسط مادرانشان حمل می شده اند ندیده ام. به نظر می رسد OBE های مستقلانه زمانی آغاز می شوند که کودکان به لحاظ فیزیکی و ذهنی استقلال بیشتری پیدا کنند.

من معمولا بینایی و شنوایی زمان واقعی را در طی جلسات مراقبه ی خلسه ای به خصوص عصرگاهان توسعه می بخشم. دراین مواقع در اغلب موارد کودکان خودم را می بینم که برونفکنی می کنند. هیچ چیز مبهم یا خیالی در این مشاهدات وجود ندارد. آنها معمولا پیرامون اتاق جست و خیز می کنند و از من می خواهند که کارهای مضحک آنان را همان طور که بچه ها معمولا از والدینشان می خواهند تماشا کنم. آنها دلیل این مطلب را که چرا به طور موقت وضعیت وجودیشان گسترش یافته را نمی دانند اما همگیشان به نحو مشابهی هیجان زده هستند. کودکان معمولا مانند بیشتر بزرگسالان، پس از تجربیات OBE مسائل خیلی کمی از آن را به یاد می آورند. اما باید بگوییم که

کودکان این توانایی های نوپدیدشان مانند قابلیت پرواز کردن و گذر از دیوار را به عنوان چیزهایی کاملا طبیعی در نظر می گیرند.

من آنها را در این ناحیه حتی اگر از لحاظ فیزیکی به من برخورد کنند هم نمی توانم ببینم، بشنوم یا حس کنم، ولی می توانم با احساسات زمان واقعی ام صورت های آنان را به روشنی بینم و صدایشان را مسقیما بشنوم. من لرزشهای پراکنش انرژیایی را که ناشی از برخورد با هر نوع موجود غیر فیزیکی است را می توانم حس کنم. کودکان را وقتی با با بینایی زمان واقعی بنگریم، روح مانند به نظر می رسند چنانکه گویی از دود زرد رنگی تشکیل یافته اند، اما صورت هایشان به وسیله ی تابشی نقره ای رنگ غلیظ تر است و باعث می شود به وضوح بتوان هویت آنها را تشخیص داد.

حیوانات

در تجربیاتم حیوانات به خصوص حیوانات دست آموز متناوبا برونفکنی می کنند. فکر می کنم این یک استعداد طبیعی متداول برای همه ی حیوانات می باشد. به فراوانی مشاهده کرده ام که حیوانات دست آموز و دیگر حیوانات در ناحیه ی زمان واقعی پرسه می زده اند. همچنین به وسیله ی بینایی زمان واقعی ، حیوانات دست آموز خود را در حالی که کالبد هایشان را خارج کرده اند دیده ام که واقعا مشاهده ی شگفت انگیزی بوده است! به ندرت حیواناتی را در سطوح بالاتر طبقات اختری می بینم، اگر چه کرارا آنها را در مناطق پایین تر در حال مشایعت صاحبانشان مشاهده کرده ام.

همچنین در موقعیت های زیادی در ناحیه ی زمان واقعی حیوانات دست آموز مرده را دیده و با آنها برخورد کرده ام (ملاقات ظاهری) و همچنین وقتی از دنیاهای روحی (اغلب بهشت نامیده می شود) بازدید کرده ام هم آنها را مشاهده کرده ام. از تکرار این تجربیات می توان نتیجه گرفت که حیوانات نه تنها برونفکنی می کنند بلکه از چنگال مرگ نیز به عنوان وجودهایی مستقل نجات می یابند. به روشنی نمی دانم که این نتیجه گیری در مورد حیوانات اهلی و و حشی هم صادق است یا نه. من معتقدم که همراهی طولانی مدت و نزدیک حیوانات با انسان مانند حیوانات دست آموزی که محبت زیادی می بینند، احساسات متعالی آنها را تحریک می کند به نحوی که آنها را تا سطوح

مستقل تری از وجود معنوی بالا می برد. اصولا این مطلب با این که چگونه انسانها از طریق زندگی دارای نظام معنوی، عشق و فداکاری و همنشینی دراز مدت با وجود های پیشرفته معنوی به تعالی دست می یابند مشابهت هایی دارد.

بخش ۳- دوپارگی شگفت انگیز ذهن

در طی OBE دقیقا چه چیزی از کالبد و ذهن فیزیکی جدا می شود؟ این کار چگونه انجام می یابد؟ اگر چیزی بر جای می ماند که می تواند کالبد فیزیکی را تماشا کند، آن چه است؟ چه چیزی از یکپارچگی دائمی نسخه ی *اصلی* ذهن و حافظه در طی OBE محافظت می کند؟ بسیاری از افراد که البته جای شگفتی نیست، به خاطر این که این سوالات به نحو رضایت بخشی پاسخ داده نشده اند از اقدام به برونفکنی بسیار می هراسند. نظریه های ناپخته، فرضیه ها، داستان ها و افسانه ها و اساطیری در این باره وجود دارند.

دو محقق و مولف اولیه ی OBE ، سیلوان مالدون [۱] و هیروارد کرینگتون [۲] تلاش کردند تا به بررسی موضوع ادراکاتی که معمولاً در طی دوگانگی (یعنی بودن همرمان در دو کالبد در طی تجربه ی خارج از کالبد) احساس می شوند در کتابشان -*برونفکنی کالبد اختری* [۳]- بپردازند. مالدون بیان کرد که مغز فیزیکی در یک زمان دو مجموعه از ادراکات دریافت می کند که سبب دوگانگی ادراک می شود. وی اظهار کرد یک دسته از ادارکات از کالبد فیزیکی و دیگری از جفت برونفکن شده اش خارج شده و از طریق پیوند کابل نقره ای در مغز دریافت می شوند. مالدون حدس زد که

---

[1] - Sylvan Muldoon

[2] - Hereward Carrington,

[۳] *این کتاب با عنوان اصلی The Projection of the Astral Body توسط مهران کندری به فارسی برگردانده شده و نشر میترا آن را طبع نموده است.*

ادراکات اندامهای حسی کالبد فیزیکی باید حتی پس از این که کالبد فیزیکی پس از خروج هوشیاری توسط جفت برونفکن شده اش خالی شد هم ادامه یابد.

به دلایلی مالدون و کرینگتون این امکان را که هوشیاری بتواند در آن واحد در هر دو کالبد به کارش ادامه بدهد را در نظر نگرفتند. آنها فرض کردند که کالبد فیزیکی در طی OBE به عنوان یک پوسته ی بدون ذهن رها می شود. این مشاهده به اعتقاد من از این ادراک بسیار واقعی نشات می گیرد که برونفکن باید در طی یک برونفکنی خروج هوشیاری از کالبد فیزیکی اش جدا شود. این فرضیه ی *کالبد خالی* مانند بسیاری از تحقیقات و کتاب های اولیه در مورد OBE و حوزه های مرتبط، برای محققان و نویسندگانی که جا پای آن دو گذاشتند به عنوان ماده اولیه ی تحقیق به کار گرفته شد. حتی تا به اکنون به این خطای مشاهده به طور مداوم دامن زده شده است. امروزه تقربیا همه پذیرفته اند که در طی هر نوع OBE کالبد فیزیکی، خالی، بی حفاظ و بی پناه رها می شود. حتی بسیاری از افراد اعتقاد دارند که ذات یا روح حیاتی شان در طی برونفکنی از کالبد فیزیکی خارج می شود. کاملا قابل درک است که این اعتقادات نگرانی های زیادی در مورد امنیت و یکپارچگی در طول OBE را سبب می شود.

اگر ذهن و روح در طی OBE واقعا کالبد فیزیکی را ترک می کردند، منطقی بود که تصور کنیم این کالبد خالی از سوی مداخلات خارجی آسیب پذیر باشد. امکان حملات فیزیکی یا حتی تسخیر آن می توانست نگرانی های معقولی باشد.

در طی سده های پیشین و قبل تر از آن، این فرضیه ی *کالبد خالی*، اعتقادات، افسانه ها و آیین های زیادی از قبیل: موجودات مراقب، نگهبانان اختری و محافظان اختری به علاوه ی الزام درک شده برای پوسته ها، نواحی جادویی و آیین ها و تشریفات فراوان را ایجاد کرده است. شخصی که با او صحبت می کردم با حرارت بسیار بیان می کرد که همه ی برونفکن ها بایست ابتدا خود را در آب نمک تقدیس یافته بشویند و خود را با زنجیر های آهنی ببندند تا *کالبد خالی* بی حفاظ خود را در طی برونفکنی از خطر تملک و آسیب روحی یا برتر ازآن محافظت کنند.

به دلیل این که این مباحث برای مدت مدیدی مبهم باقی مانده اند بسیاری از برونفکن ها و کسانی که به این کار تمایل دارند در مورد آنچه که ممکن است به هنگام برونفکنی برایشان رخ دهد نگرانی زیادی دارند: مثلا این که نتوانند راه برگشت به کالبدشان را بیابند یا این که در صورت قطع کابل نقره ای چه اتفاقی برای مغزشان می افتد یا اگر نتوانند به کالبدشان بازگردند یا به هر نحوی تصادفا جایی گیر کنند. آنها نگران هستند که بعد از برونفکنی برگردند و ببینند بدنشان توسط روح متجاوز،یک موجود یا دیو و یا حتی توسط برونفکن دیگری *تصرف* شده باشد.

تجربه جدایی ناگهانی از کالبد فیزکی و ترک کردن آن می تواند به شدت روشن و متقاعد کننده باشد. تجربه ی حضورو فعالیت از راه دور و مستقلانه از کالبد فیزیکی هم بسیار واضح است. اما *ادراکات کالبد خالی* اجازه نمی دهد تاثیرات دوپارگی ذهن نهانی دریافت شوند، زیرا برونفکنی خروج آگاهی موفقی که *در خاطر مانده است* تنها به یک سمت تجربه ی برونفکنی اجازه می دهد که در حافظه بماند... و آن سمت فقط سمت جفت برونفکن شده می باشد. اگر یک برونفکنی ناموفق باشد، خاطرات باقیمانده به تنهایی از طرف کالبد فیزیکی به دست می آیند، همه ی خاطرات سایه (خاطرات OBE) از دست می روند. برای این که بفهمیم دوپارگی ذهن چه هست لازم است که خاطرات هر دو سمت یک تجربه ی برونفکنی منفرد را داشته باشیم، تنها آن هنگام است که می توان تحولات سخت افزاری و نرم افزاری سازوکار برونفکنی رابه درستی ارزیابی کرد و فهمید.

یکپارچگی و امنیت کالبد فیزیکی و نسخه ی اصلی هوشیاری آن و ذهن و حافظه هرگز در طی OBE به مخاطره نمی افتند. همچنانکه در صفحات آتی نشان خواهم داد ، کالبد فیزیکی تا زمانی که زنده است هرگز خالی باقی نمی ماند.

طبیعت بازتابی ذهن

به عنوان بخشی از یک فرایند طبیعی ، زمانی که کالبد فیزیکی می خوابد یا در طی هر نوع OBE آگاهانه، هوشیاری رونوشتی از خود را به خارج از محدوده ی کالبد فیزیکی بازتاب می دهد. این

بازتاب نوعی پژواک انرژیایی شامل یک رونوشت کامل از آگاهی، ذهن و حافظه است. این بازتاب به داخل یک کالبد لطیف یا وسیله ی نقلیه ی انرژیایی انجام می پذیرد که قادر است یکپارچگی آن را خارج از حدود کالبد فیزیکی تامین و نگهداری کند. *این فرایند، کالبد فیزیکی را خالی و بی حفاظ نمی کند.*

فرایند بازتاب هوشیاری معمولا در طی خواب یا OBE و بدون نشانه خاصی انجام می گیرد. اثر دوپارگی ذهن حتی در طول برونفکنی های خروج هوشیاری نیز مشاهده می شود. اگر برونفکن ها از ابتدا تا انتهای OBE خود در طی فازهای خروج و بازگشت آگاه باشند، نشانه های اثر دوپارگی ذهن اغلب قوی هستند و اگر بدانید دنبال چه بگردید کاملا آشکار می باشند ولی به دلیل روشی که دوپارگی ذهن اتفاق می افتد و به دلیل ماهیت مغز فیزیکی که در هر بازه ی زمانی فقط یک خاطره را می تواند ثبت کند، بسیار به ندرت تشخیص داده می شوند.

بسیاری از افراد مشکلات زیادی در مورد درک مفهوم یک جفت برونفکن شده منفرد که هوشیاری بیدار را خارج از حدود کالبد فیزیکی نگهداری می کند دارند. دریافت این مسئله که می توان رونوشت های *چندگانه ای* از یک ذهن داشت که همگی به طرز مشابه و مستقلانه ای در ابعاد مختلف حضورو کارکرد داشته باشند می تواند کمی ذهن را گیج کند. اما این مسئله اساس همان چیزی است که اتفاق می افتد.

فهمیدن دوپارگی ذهن و طبیعت واقعی وجود چند بعدی نوع انسان به شدت مهم است. اثر دوپارگی ذهن به مقادیر زیادی از داده های موجود در OBE که غالبا گیج کننده و متناقض می باشند سرو سامان می دهد. پذیرش این اثر، فهمیدن OBE را بسیار ساده تر می کند و دیدی به سوی برخی پیچیدگیهای رازآمیز و شگفت آور ارتباطات و فعالیت های درون بعدی می گشاید.

همان طور که پیشتر گفتم پذیرش مفهوم این مسئله که ممکن است از یک ذهن چند رونوشت وجود داشته باشد که هر کدام این قابلت را داشته باشند که در طی OBE مستقلانه وجود داشته باشند و کار کنند، کمی غامض است. به محض این که سطح نخست دوپارگی ذهن دریافت می شود، گام منطقی بعدی این است که امکان وجود مجموعه های چندگانه ای از *خاطرات* را برای هر دوره زمانی

در خواب یا OBE در نظر بگیریم.این مسئله به طور طبیعی سوالاتی در مورد این که مغز فیزیکی چگونه می تواند این خاطرات را مدیریت کند یا حتی این که آیا اصلا می تواند چنین کاری را انجام بدهد ایجاد می کند. این مطلب چه مشکلاتی در مورد ثبت خاطرات می تواند برای مغز فیزیکی ناتوان و بیچاره به وجود بیاورد؟ این مسئله چگونه می تواند به استعداد جامع مغز برای ثبت و یادآوری تجربه خروج از کالبد اثر بگذارد؟ و اگر مشکلات عدیده ای در مورد این فرایند های حافظه به وجود آید آنها چگونه می توانند رفع شوند به طوری که فعالیت های OBE و یادآوری آنها بهبود یابد؟

سوالات فوق با اینکه به سادگی پیش می آیند اما مباحث پیچیده ای را ایجاد می کنند. زمانی که نخستین بار سعی کردم همه ی آنها را حل کنم، دچار سردرد وحشتناکی شدم!

من اثر دوپارگی ذهن را در طی یک اتفاق صرف در طول یکی از برونفکنی های واقعا قدرتمند که قبلا گفته ام کشف کردم. تجربیات بعدی من در مورد اثر دوپارگی ذهن که بر اثر این کشف نخستین جرقه خورد، فرضیه ی اولیه ام را مورد تایید قرار داد. وقتی این مطلب فهمیده شود بسیاری از اثرات منفی دوپارگی ذهن در مورد یادآروی OBE رفع می شوند و دیگر نیازی به نادیده انگاشتن آنها نیست. درک اثر دوپارگی ذهن شانس خروج از کالبد و تجربه ی آن را حتی برای فردی کاملا مبتدی هم افزایش می دهد. این درک به این نحو کارساز است که احتمال این که برونفکن، OBE خود را پس از روی دادن به *یاد بیاورد* افزایش می دهد. همچنین کارآمدی همه ی وجوه مربوط به خروج از کالبد به طور کلی افزایش می یابد.

به اعتقاد من OBE کاملا آگاهانه علی رغم آنچه امروز متداول است به هیچ وجه دشوار نمی باشد. برونفکنی آگاهانه به این دلیل دشوار تلقی شده است که برونفکنهای موفق معمولا دوپارگی ذهن و تاثیر آن را درک نمی کنند. افراد اندک خوش شانسی که اثر دوپارگی ذهن را درک کرده اند بدون آن که حتی خود بدانند چه می کنند یا چگونه آن را انجام می دهند، مقداری از تجربیات خروج از کالبد را به یاد آورده اند. (هیچ کس همه ی آنها را به یاد نمی آورد.) به دلیل این که این عده اندک خوش شانس واقعا نمی دانستند چه می کنند نمی توانسته اند توضیح بدهند که چگونه

این کار را انجام داده اند. بنابراین مطالعه ی تجربیات آنها و نسخه برداری از فنون آنها لزوما نتایج دلخواه را به دست نخواهد داد.

دوپارگی ذهن بزرگترین دلیل منفرد شکست OBE می باشد.اما واقعا این که چه هست ناشناخته مانده است. اگر یک برونفکن شکست بخورد، دوپارگی ذهن هیچ اثر یا خاطره ای از آنچه اشتباه بوده است بر جای نمی گذارد. این اثر بارها و بارها OBE های موفق را *ظاهرا* به اقداماتی ناموفق تبدیل خواهد کرد.این اثر، از آنجا که اجازه نمی دهد برونفکن ها از شکست هایشان بیاموزند و امورشان را تصحیح کنند، فرایند یادگیری طبیعی را مختل می کند. به دلیل همه ی این مسائل، افراد تمایل دارند همه ی مطالب مربوط به تکنیک های برونفکنی را جمع کنند تا بفهمند کجای کار اشتباه می کنند و آن را تصحیح کنند. تکنیک برونفکنی با این که مهم است اما برای برونفکنی موفق کافی نیست. مهارت های محدودی برای *یادآوری* یک OBE وجود دارد که فقط وقتی می توان شروع به یادگیری آنها کرد که دوپارگی ذهن به طرز صحیح آموخته شده باشد.

تصویری از دوپارگی ذهن

یک رونوشت کامل از ذهن و حافظه، هشیار و نیمه هشیار، همواره درون کالبد فیزیکی در حالت بیدار، خوابیده، و در حال خیالبافی یا برونفکنی وجود دارد. این نسخه ی اصلی یا *اولیه* هرگز در حالی که کالبد فیزیکی زنده است آن را ترک نمی کند. زمانی که کالبد فیزیکی به خواب فرو می رود یا وارد حالت خلسه می شود (یعنی ذهن بیدار است و بدن خوابیده است) هوشیاری به طور خودکار داخل کالبد اثیری بسط یافته بازتاب می یابد. (برونفکن می شود) در این حال یک بازتاب انرژیایی از هوشیاری در وضعیت انرژیایی کمی بالاتر از حالتی که کالبد فیزیکی اجازه می دهد وجود دارد. کالبد اثیری اینک داخل خود یک بازتاب کامل یعنی یک رونوشت کامل از همه ی خاطرات هشیار و نیمه هشیار دارد. در این لحظه کالبد اثیری بسط یافته یک گام انرزیایی بالاتر از کالبد فیزیکی و یک گام انرژیایی نزدیک تر به کالبد زمان واقعی می باشد که نخستین سطح جفت *برونفکنی* می باشد.

کالبد فیزیکی خوابیده شامل یک سازوکار انرژیای است که ذهن رویا نامیده می شود. در برخی از صحنه ها پس از به خواب رفتن یا وارد خلسه شدن ، مغز فیزیکی (نسخه اصلی) شروع به رویا پردازی خواهد کرد. اگر در طول یک OBE کالبد اثیری بیدار نگه داشته شود می تواند کاملا هشیار باقی بماند. این کالبد همچنین قادر است به طور کاملا مستقل از کالبد برونفکن شده اش و جنبه های ذهن رویا حتی وقتی که هر دوشان کاملا فعالند، باقی بماند.

کالبد فیزیکی / اثیری اینک نخستین جفت قابل برونفکنی را از *درون* جفت زمان واقعی، ایجاد می کند. این کار در طی خواب (برونفکنی خواب) به طور طبیعی صورت می پذیرد، اما می تواند در طی حالت خلسه هم روی بدهد. آنگاه که کالبد زمان واقعی از درون ایجاد شد، رونوشت کامل دیگری از آگاهی و حافظه به طور خودکار به درون آن بازتاب می یابد. با توجه به اینکه ایجاد کالبد زمان واقعی و بازتاب هوشیاری در آن در کالبد فیزیکی / اثیری گرفتار آمده ، همه ی افکار این کالبد به طور کامل با اندیشه های کالبد اثیری *هماهنگ* است. در این وضعیت، اگر چه شرایط انرژیایی لازم برای دوپارگی ذهن وجود دارد، هیچ اثر دوپارگی ذهن قابل توجهی روی نمی دهد. اینک، همه ی سامانه ها آماده اند و یک برونفکنی خارج از کالبد می تواند به طور طبیعی انجام یابد یا این که به وسیله ی یک تکنیک برونفکنی به طور دلخواه انجام شود. هنگامی که کالبد زمان واقعی در لحظه ی دقیقی که آغاز جدایی را نشان می دهد، خارج می شود نخستین نشانه های دوپارگی ذهن رخ می نماید.

پس از برونفکنی ، کالبد زمان واقعی به عنوان یک موجودیت کاملا متمایز، وجود یافته به فعالیت، تفکر، تجربه و ثبت خاطرات به طور مستقل از کالبد فیزیکی/ اثیری می پردازد.

پس از آن که کالبد زمان واقعی آزادانه خارج می شود، کالبد اثیری بسط یافته همراه با رونوشت هوشیاری بیدار خود تا زمانی که بتواند خود را بیدار نگهدارد آگاه باقی می ماند. اگر چه ممکن است این کالبد نشانه های بسیاری مربوط به برونفکنی را تجربه کند، اما مشاهده خواهد کرد که در این حالت اقدام به برونفکنی مشخصا شکست می خورد. احساس خستگی، بیحالی و سنگینی غالبا همراه با فلج بیداری کامل یا بخشی خواهد بود و به طور طبیعی به سرعت به خواب فرو خواهد رفت. زمانی

که رونوشت اثیری هوشیاری به خواب می رود، به نظر می رسد که در ذهن فیزیکی / رویا غرق و ممزوج می شود و در وضعیت رویای آن شریک می شود.

در طی برونفکنی خروج هوشیاری، کالبد زمان واقعی به روشنی از احساسات جدا شدن و ترک کالبد فیزیکی اش آگاه است. در این برهه، کالبد زمان واقعی به طور کاملا مستقل از جفت فیزیکی/ اثیری اش عمل می کند. هر کدام به اقتضا، وجود دیگری را حس خواهند کرد و غالبا تبادل ادراکات (حس دوگانگی) صورت می گیرد. برای مثال جفت زمان واقعی، اغلب کالبد فیزیکی خود را حس می کند و صداهایی که از آن جا می آید را می شنود. این تبادل در درک احساسات یکی از نشانه های دوپارگی ذهن است که فراوان رخ می دهد و به مقدار زیادی تحت تاثیر مسافت قرار دارد. در مسافت بیست فوتی (شش متری) یا این حدود در قوی ترین حالت است و با افزایش مسافت به طور فزاینده ای کاهش می یابد.

اینک، شرایط اجازه می دهد که رونوشت های انرژیایی دیگری از هوشیاری به کالبدها و ابعاد لطیف بالاتر و فراتر از جفت برونفکن شده ی زمان واقعی و ناحیه ی زمان واقعی بازتاب یابند.

پس از طی این فرایند، دو رونوشت کامل انرژیایی به علاوه ی نسخه اصلی آگاهی و حافظه وجود خواهد داشت:

۱- ذهن فیزیکی / رویا (نسخه اصلی)

۲- ذهن فیزیکی/ اثیری (کالبد اثیری بسط یافته)

۳- جفت برونفکن شده ی زمان واقعی (نخستین دوپارگی ذهن واقعی)

یک دوپارگی ذهن کاملا خارجی هم بین کالبد فیزیکی/اثیری و کالبد زمان واقعی برونفکن شده رخ می دهد. هر سه رونوشت از لحاظ انرژیایی با هم مرتبطند و هر سه قابلیت کارکرد و تفکر کاملا مستقل از یکدیگر را دارند، هر چند در مورد ذهن فیزیکی/ رویا این امر در یک سطح بیشتر درونی شده از آگاهی در محیط رویا رخ می دهد.

به اعتقاد من هدف طبیعی این اثر دوپارگی ذهن چندگانه این است که به روح حیاتی متحرک اجازه دهد تا جرم های زمختی را که آن را درون کالبد فیزیکی و دنیای فیزیکی، ثابت نگه داشته اند

را از خود باز کند. این فرایند، به مرور وجوه معنوی مهذب تری از هسته ی جنبان مرکزی هوشیاری روح را به نمایش می گذارد. این کار آن را قادر می سازد که به طور موقت در ابعاد بالاتری وجود یابد تا قسمتی از خود را در طی خواب یا OBE به آنجا بازتاب دهد. در این فرایند یک پایه ی ثابت در کالبد فیزیکی /اثیری باقی می ماند که در هر حال نسخه ی اصلی یا *اولیه* هوشیاری و خاطرات مادی برای تجسد فعلی اش را به طور مطمئنی نگهداری می کند.

من تصور می کنم جابجایی مستقیم سطح پایه ی هوشیاری از کالبد فیزیکی/ اثیری به سطوح ابعادی بالاتر یک جهش بسیار بزرگ است. به نظر می رسد این جابجایی نیازمند یک دوپارگی ذهن چندگانه است. جوهر هوشیاری که در هر کالبد لطیف برونفکن شده نگهداری می شود فقط یک بازتاب انرژیایی از ذهن و حافظه نیست بلکه یک رونوشت کاملا کاربردی از هوشیاری و روح حیاتی متحرک آن به علاوه ی همه ی شاخص های شرطی و پرنفوذ انرژیایی آن می باشد. درادامه به این مسئله بیشتر خواهیم پرداخت.

ظن غالب من بر این است که این فرایند طراحی شده تا برای هوشیاری مرکزی روح متحرک ، *روشی مستقیم و منظم* برای اصلاح و بازسازی تاثیرات کارمای زندگی و قانون جهانی فراهم سازد چرا که اینها در سطوح ابعادی بسیار بالاتر و متعالی تر وجود دارند.به اعتقاد من این، شیوه ی فعالیت کارما و قانون جهانی است: وقتی کالبد فیزیکی به خواب می رود، کالبد های لطیف بالاتر در مقیاس ابعادی از بالا و پایین (از کالبد فیزیکی صلب تا بالاترین وضعیت انرژی آن) پالایش می شوند.



شکل2- اثر دوپارگی ذهن، نمایش کالبدهای لطیف

اگر بدانید که دنبال چه بگردید، می توانید سرنخ های زیادی از فعالیت دوپارگی ذهن را از طریق بررسی تعداد بیشماری موارد تاریخی بیابید. برونفکن ها غالبا نشانه های دوپارگی ذهن را تجربه و به

آن توجه می کنند اما هرگز آن را به طور کامل درک نمی کنند. علامتی که به طور بسیار شایع درک می شود، احساس دوگانگی است، یعنی آگاه بودن از کالبد فیزیکی در زمانی که می دانیم در کالبد لطیفی در مکان دیگری هستیم. برای مثال، "من در میان ابرها پرواز می کردم و ناگهان از احساس پشتم در رختخواب و صدای تیک تاک ساعت در اتاق و صدای رفت و آمد خودروها که از میان پنجره می آمد آگاه شدم." احساسات دوگانگی یک نتیجه ی جانبی موردی از اثر دوپارگی ذهن می باشد که به اعتقاد من به وسیله ی کابل نقره ای که یک پیوند انرژیایی دو طرفه بین کالبد فیزیکی / اثیری و جفت بروفکن شده ، ایجاد می شود.

خاطرات سایه

خاطرات سایه، اصطلاحی است که من برای برای همه ی خاطراتی که در طول بیداری طبیعی از طریق مغز فیزیکی کسب نشده است یعنی خاطرات به دست آمده در طی OBE شامل رویاهای شفاف و تجربیات در رویا، به کار می گیرم. خاطرات سایه پس از یک OBE در مغز بارگذاری می شود و به نظر می رسد که در سطوح غیر قابل دسترسی از مغز قرار دارد. هوشیاری کاملا بیدار، به طور کلی خاطرات سایه را نادیده می گیرد و پنهان می کند و باعث می شود که دستیابی به آنها و به تبع آن یادآوری آنها در شرایط طبیعی بسیار دشوار گردد.

یک خلسه ی بسیار سبک یا وضعیت نزدیک به رویاپردازی، خاطرات سایه را به سطح هوشیار ذهن، یعنی جایی که خاطرات واقعی می توانند باشند، می آورد. در طی این حالت آرامیده، ذهن هوشیار تمایل دارد حول رویدادها، ایده ها ، خیالات و خاطراتی بچرخد که باعث *ارتباطاتی* با بخش هایی از خاطرات سایه می شود.این همکاری باعث *رهاسازی* ناگهانی خاطرات سایه به سطح هشیار ذهن می شود. دقایق آغازین پس از بیداری از خواب، آن زمانی است که اغلب افراد خاطرات سایه را به یاد می آورند. به همین دلیل بهترین حالت برای تمرین یادآوری خاطرات سایه، استفاده ازبخش هایی است که باعث رها سازی آنها می شوند.

تجربه ی دشواری مضاعف

بیش از یک دهه پیش از آن که این کتاب را بنویسم، مسائل دوگانگی، دوپارگی ذهن و اثرات اختری را آزمایش کرده ام. همواره از اینکه چرا کالبد فیزیکی ام توسط جفت برونفکن شده اش تحت تاثیر قرار می گیرد و در چه فاصله ای این تاثیر واقع می شود حیرت زده بوده ام. حس می کردم در این مورد چیزی بیش از این تصور رایج که کالبد فیزیکی، در حالتی که جفت برونفکن شده بیش از حد به آن نزدیک شود سعی می کند آن را بگیرد، وجود دارد.غالبا مخلوطی از ادراکات و خاطرات گیج کننده و غیر قابل توضیح در زمانهایی با دو یا چند دسته از رویدادها که ظاهرا در طول OBE به صورت همزمان اتفاق افتاده اند تجربه می کردم.همچنین از رویدادها و صداهای دنیای واقعی پیرامون کالبد فیزیکی در همان زمان که جفت برونفکن شده ام در مکان دوری بوده است، آگاه بوده ام.

در ذیل گزارش و توصیفی از نخستین تجربه ی دوپارگی ذهنم و بازخورد اختری آن ارائه شده است. تلاش کرده ام تا آنجا که ممکن است آن را ساده طرح کنم تا مشکلاتی (نه از نوع بیان کابوسهای شبانه) که به هنگام تلاش برای توضیح چیزهای غیر طبیعی و گیج کننده از قبیل تجربه دوپارگی ذهن رخ می دهد را رفع کنم. لطفا با من همراه شوید:

سمت کالبد فیزیکی

همچنان که باران به شدت بر سقف می کوبید، با مراقبه روی آتش روبروی صندلی ام ، به آرامی به سطح کمتر انتزاعی هوشیاری برگشتم. باد برخاسته بود و درها و پنجره ها را می لرزاند. در زیر جرقه ی نور رعد و برق نگاه کوتاهی به صفحه ی ساعت که برای لحظه ای کوتاه روشن شده بود انداختم. ساعت دو و نیم صبح بود. از آنجا که اغلب نیمه شب ها مراقبه می کردم، موقعیت غیر معمولی برایم نبود. احساس شگفت انگیز عدم خستگی و پر انرژی بودن کردم. زمانی که نخستین صداهای دور دست رعد و برق به

آرامی در اتاق پیچید با خود اندیشیدم: «فکر نمی کنم تا به حال در طوفان برونفکنی کرده باشم... یعنی چگونه می تواند باشد؟»

بار دیگر چشمانم را بستم، انرژی بیشتری از طریق مراکز اولیه فعالم برانگیختم و به این ترتیب حالت خلسه ام را عمیق تر کردم. زمانی که از عمق خلسه ام راضی شدم، مرکز آگاهی جسمی ام را به خارج از بدن و جلوی آن انتقال دادم و به طور غریبی حس کردم که چند فوت جلوی صندلی ام ایستاده ام. ارتعاشات به سرعت آغاز شد و در سراسر بدنم انتشار یافت.به زودی مرکز قلبم شروع به تپیدن کرد. ارتعاشات به اوج خود رسید و جریان رو به بالای تپنده ای از انرژی را از طریق شکم حس کردم و همچنین احساس گذرایی از سقوط که نشان می داد شروع به برونفکنی کرده ام. سپس در حالی که حس می کردم همه چیز به درستی پیش می رود، ارتعاشات ناگهان متوقف شد و ... هیچ اتفاقی نیفتاد ... هیچی! گیج شدم، در حالی که نشسته بودم و در خلسه ای سنگین بودم به ارزیابی موقعیت پرداختم و در اندیشه بودم که چرا چنین خروج برونفکنی به ظاهر موفقی شکست خورد. این اتفاق در موارد زیادی رخ داده بود، اما هرگز علت آن را درک نکرده بودم. به هر تقدیر درآن لحظه فقط می خواستم علت آن را بیابم ... که کار دشواری بود.

سمت جفت برونفکن شده

با رها شدن از کالبد فیزیکی پس از خروج راحت، در حالی که به آسانی شناور بودم چند گام جلوتر از جایی که نشسته بودم، قرار گرفتم. در این فاصله، کالبد زمان واقعی ام فعالیت سنگینی از طریق مرکز قلبم بازتاب داده بود. این مرکز به علت شارش انرژی از سوی کالبد فیزیکی / اثیری به درونش به شدت می تپید. مثل این بود که یک موتور بنزینی کوچک درون قفسه ی سینه ام کار می کند. وقتی در طول اتاق شناور شدم، موتور کوچک درون قفسه ی سینه ام با سرعت بیشتری کار کرد تا با سرعت من هماهنگ شود و زمانی که متوقف شدم دوباره کند تر شد تا این که به سرعت تپش یکنواختی رسید.

از دیوار نزدیک پنجره گذشتم و به درون تاریکی یک شب مرطوب بارنی و پر باد قدم گذاشتم. چه احساس نمناکی باشکوهی! در حالی که جلوی باغچه ی خانه شناور بودم، می

توانستم باران را که از میانم می گذشت احساس کنم، ببویم و بچشم. همه جا از صداها ، بوها و مزه های نیروبخش باران، رطوبت ، گیاهان، درختان و خاک و سبزه ا شباع شده بود. این باران بویی بسیار قوی داشت، چندین برابر آن مقداری که در کالبد فیزیکی می توانستم دریافت کنم.

شب شسته شده از باران مرا از نوعی انرژی شاد و شگفت انگیز سرشار کرد. چنین سرزنده و خارج از کالبد بودن در چنان شب باشکوهی احساسی عالی به من داد. با یک چرخش سریع به بالا و روی سقف شیرجه زده و در آنجا شناور شدم، اطراف را بررسی کردم، باران مشت زنان و باشدت زیادتری در این بالا از میانم عبور می گذشت.

[باد و باران جفت برونفکن شده ام را واقعا جابجا نمی کرد، اما من از احساس آنها که از میانم می گذشتند آگاه بودم.

روی دودکش نشستم و به شهر قدیمی محل سکونتم خیره شدم. رقص قطره های باران درخیابان های زیر پایم را تماشا کردم که در ناودان ها و آبروها شادمانه می رقصیدند و شرشر می کردند. به دقت گوش می دادم و همه چیز را جذب می کردم. صداهای باران پر از آواهای دوستانه بود، که ریتم های جادویی را زمزمه می کرد. بر فراز سرم ابرهای غران در ارتفاع پایین با برق های نهان درونیشان می درخشیدند. صدای رعد و برق سنگین و کشداری مرا از انرژی تپنده و مهیجی آکنده کرد. بر روی سقف نشستم و از طوفان و احساس این که کمی شبیه عروسکی خیس هستم لذت بردم.دانستم که این حس از کالبد فیزیکی ام و داخل اتاق و در فاصله ای نه چندان دور از زیر پایم می آید.

احساسم را آنجا فرستادم و کالبد فیزیکی ام را حس کردم و بی درنگ از آن آگاه شدم. صندلی پشتم و بالش زیر پایم را احساس کردم. می توانستم صدای قطرات باران را بشنوم، اما آنطوری که از داخل اتاق می شد شنید. نکته ی جالب این است که برای لحظه ای، کودکانه حس کردم دوباره در بدنم هستم. می توانستم صدای ساعت قدیمی پدرم را که روی دیوار تیک تاک می کرد را بشنوم. صدای خرخر و خرو پف سگم ، پسر آبی که زیر میز غذلخوذی در اتاق نشمین خوابیده بود از آنجا مستقیما به سویم می آمد.

بالاتر از پشت بام شناور شدم ، به میان باغچه شیرجه زدم و دوباره به سوی بالا و به درون تیره و تاریک یک ابر طوفانی سنگین در حال حرکت چرخ زدم. هر قدر بالاتر می رفتم

احساساتی که از سوی کالبد فیزیکی ام می آمد کمتر می شود تا این که به کلی قطع شد. زمانی که دوباره به سمت پایین شناور شدم تا به روی پشت بام برگردم، احساس کشیده شدن، دوباره شروع شد. این احساس به نظرم واقعا مرموز و خارق العاده می آمد.

اغلب در مورد علت واقعی واکنش نزدیکی بین جفت برونفکن شـده و کالبد فیزیکی ام دچار حیرت شده ام. در مواقع بسیاری حس کرده ام در یک زمان در بیش از یک مکان هستم و گاهی اوقات حتی بین دو کالبدم حرکت نوسانی رفت و برگشت می کنم. اما دوباره از خودم پرسیدم این کار چگونه انجام می شود؟ و به نتیجه ای نرسیدم. اگر من این بالا هستم پس چگونه در همان زمان می توانم پایین باشم. ضمنا زمانی که کالبد فیزیکی ام را حس می کنم خارج از آن هستم و کالبد فیزیکی ه صورت خالی رها شده است، آیا آن صرفا یک پوسته تقدیس یافته است... یا چیز دیگری است؟

کالبد فیزیکی ام در این لحظه در فاصله ای کمتر از بیست گام در زیر پایم قرارداشت. در این حال وسوسه شدم و تصمیم گرفتم زمان باقیمانده از برونفکنی را فدای بررسی دقیق تر احساسات نزدیکی و دوگانگی بکنم. هنگام گذر از سقف ، زمانی که از میان کاشی ها، تیر ها و ورقه های گچی عبور می کردم، داخل آنها را هم نگاه می کردم. می توانستم سختی و بافت آنها را حس کنم و حتی می توانستم مزه گس مانند ذرات آنها را بچشم. هر نوع ماده، کاملا متفاوت از دیگران به نظر می رسید و همگی آنها بر خلاف تصور تاریکی که ممکن است از آنها داشته باشید، از داخل به روشنی می درخشیدند.

کالبد فیزیکی + برونفکن شده

وقتی که از میان سقف وارد شدم، کالبد فیزیکی ام را روی صندلی درست جایی که آن را ترک کرده بودم دیدم. در همین لحظه همچنین از خودم که روی صندلی نشسته بودم و کالبد برونفکن شده را تماشا می کردم که از سقف پایین می آید کاملا آگاه بودم. خودم را به همان خوبی که زیر سقف شناور بودم می دیدم که آن را که روی صندلی نشسته بود می دیدم و هر دو در یک زمان! من بودم که روی صندلی نشسته بودم و جفت برونفکن شده را که زیر سقف شناور بود تماشا می کردم، اما باز هم این من بودم که زیر سقف شناور بودم و خودم را که روی

صندلی نشسته بودم تماشا می کردم، در حالی که جفت برونفکن شده ام را تماشا می کردم که کالبد فیزیکی ام را بر روی صندلی تماشا می کردم.

من نه تنها از هر دو آن ها آگاه بودم بلکه از هر دو اندیشه نیز به طور همزمان اطلاع داشتم. من از این که از هر دو دسته فکر اطلاع داشتم آگاه بودم و می دانستم که آگاهم که آگاهم از آگاه بودن هر دو اندیشه و این مسئله به سرعت ترکیب و غامض تر می شد.این فقط آشفتگی ذهنی و گیجی نبود بلکه کم کم احساس ناخوشایندی در من ایجاد کرد... در هر دو من.

بخش مهم این تجربه این بود که تا زمانی که وجه فیزیکی ام، جفت برونفکن شده اش را دید که از سقف وارد اتاق می شود، کاملا از این که اقدام او برای برونفکنی موفق بوده است بی خبر بود. خوشبختانه در این زمان وجه فیزیکی ام داشت بینایی زمان واقعی را بررسی می کرد و اتاق و پیرامون آن را مشاهده و بررسی می کرد و اگر چنین نبود شک دارم هرگز موفق به کشف پدیده ی دوپارگی ذهن و همین طور اثر این پدیده و بازخورد اختری که رخ داد می شدم و چنان تصور دقیقی در مورد طبیعت دوپارگی ذهن کسب می کردم.

وجه فیزیکی ام فقط برای لحظه ای وقتی جفت برونفکن شده اش را دید غافلگیر شد. به محض این که آن دو از لحاظ بصری همدیگر را دیدند یک پیوند تله پاتیک قوی بین آنها شکل گرفت و خاطرات به صورت دوطرفه بین آن دو روان شدند. یک تبادل خاطرات بین وجوه فیزیکی و برونفکن شده اتفاق افتاد، در نتیجه هر دو وجه فیزیکی و برونفکن شده دانستند که از لحظه ی جدایی شان یعنی از لحظه ای که دوپارگی ذهن رخ داد تا آن لحظه واقعا چه اتفاقی رخ داده است. این مسئله تجربه ی منحصر به فردی برایم فراهم آورد: داشتن دو مجموعه مختلف از خاطرات برای یک بازه ی زمانی منفرد که در یک زمان در ذهنم (هر دو وجه ذهنم) با همدیگر وجود داشت.

کالبد فیزیکی

همچنان که در آغاز گفتم وجه فیزیکی ام از تلاش برای برونفکنی و ادراکات احساس انرژیایی معمولی که به خروج قدرتمند زمان واقعی مربوط می شد آگاه بود. این احساسات

سپس متوقف شد و وجه فیزیکی من که روی صندلی نشسته بود در شگفت بود که چه خطایی رخ داده است.

او (من) تصمیم گرفت تا تجربیاتی در زمینه ی بینایی زمان واقعی و فعالیت های انرژیایی داشته باشد. وجه فیزیکی ام در این زمان کاملا فراموش کرده بود که جفت برونفکن زمان واقعی خود را با موفقیت برونفکنی کرده است. وجه فیزیکی ام پس از آنچه اقدام ناموفق برای برونفکنی تصور می کرد کمی احساس سنگینی و کندی می کرد که همراه با نشانه های یک خلسه ی واقعا عمیق بود.

همچنین یک بینایی زمان واقعی بسیار قدرتمندی داشتم و می توانستم اتاق را بسیار روشن تر از قبل ببینم. در این لحظه فکر می کردم چیزهای خارق العاده ای برایم اتفاق می افتند.

تصمیم گرفتم به جای این که دوباره در وضعیت انتزاعی روحانی تری از مراقبه ی خلسه ای وارد شوم با بینایی زمان واقعی خود به کاوش اطراف بپردازم. اتاق را بررسی کردم و به آرامی دیدم را چنان جابجا کردم که می توانستم بدون حرکت فیزیکی پشتم را ببینم. کالبد اثیری ام را به طور مجازی درون بدنم به اطراف می چرخاندم. هرچند برای انجام آن نیاز به تلاش برای تمرکز قابل توجهی بود، هیچ احساس واقعی از جابجایی وجود نداشت ، اما نقطه ی دید من به محض این که سرم می چرخید جابجا می شد. به هر ترتیب این مسئله مشخص می کند که کالبد اثیری (اگر بیدار باشد) در طی OBE می تواند مقداری آزادی حرکت داخل کالبد فیزیکی داشته باشد. پس از دقایقی تنش ناخوشایندی را که در بدن ام ایجاد شد، احساس کردم. این تنش قبلا هم بارها در طی تجربیات این چنینی اتفاق افتاده بود، اما فکر می کردم تلاشم برای چرخاندن کالبد اثیری درون کالبد فیزیک باعث این امر بوده است.

تلاش کردم بخشی از وجودم را از میان دیوار پشت سرم امتداد بدهم تا نقطه ی دیدم را از میان آنها خارج سازم، اما موفق نشدم، اگرچه می توانستم پشت سرم را کاملا به خوبی ببینم. آنگاه وجود ملموسی را داخل اتاقم حس کردم. نگاهم را دوباره به روبرو چرخاندم و درست در این لحظه یک وجود اختری را دیدم که از سقف به پایین می لغزید. برای لحظه ای گیج و سردرگم شدم ، اما در لحظه ای که نگاهم با نگاه جفت برونفکن شده اش گره خورد، واقعیت بر من آشکار شد. این مسئله باعث یک ارتباط تله پاتیک به شدت قوی از لحاظ ذهنی و بصری

شد و دسته ی دیگر از خاطرات به ناگاه مرا آکنده ساخت... این احساس را داشت که این خاطرات، همواره در ذهن من بوده اند.

وقتی با هم ارتباط یافتیم، تنش ناخوشایند کالبد فیزیکی ام بدتر شد. شروع به احساس پیوسته فزاینده ی نشانه های تهوع و چیزی شبیه به شوک فیزیکی کردم. این ارتباط آغاز آن چیزی بود که اینک بازخورد اختری می نامم.

کالبد اختری + فیزیکی

وقتی وجه فیزیکی ام و جفت برونفکن شده اش پیوند یافتند، ما هر دو از دو دسته خاطرات که از زمان جدایی اولیه که در زمان خروج برونفکنی برای یکدیگر رخ داده بود آگاه شدیم. وقتی که پیوند تله پاتیک و بازخورد اختری آغاز شد، احساس تهوع و ضعف در هر دو کالبد شروع شد. قلب فیزیکی ام به شدت می تپید و این مسئله به کالبد اختری ام بازتاب می یافت. همزمان دو دسته متفاوت از منظره، افکار و احساسات را تجربه می کردم که بین دو کالبد رفت و برگشت می کرد و به سرعت با هم ممزوج می شد. این وضعیت جدا از تهوع و سرگیجه رو به رشد کاملا جذاب بود. این امر همچنین باعث روشن شدن مسائل زیادی شد. این نخستین تجربه ی دوپارگی ذهن، پاسخهایی برای سوالات زیادی در مورد سازوکار و غرایب پدیده ی ویژه برونفکنی دربر داشت. به این دلیل که جفت برونفکن شده من از کالبد فیزیکی اش جدا شده بود، چرا ذهن فیزیکی ام (نسخه اصلی) می بایست از وجود و تفکر ساقط می شد؟ چرا می بایست خالی رها می شد؟ من اینک مدارک دست اولی داشتم که ذهن جدا شده خود را در طی یک برونفکنی درون دو یا چند وجه هویتی که مستقلا فکر می کنند، بازتاب می دهد.

جفت برونفکن شده ی من که با کمی دشواری حرکت می کرد، به دقت کالبد فیزیکی اش را که روی صندلی نشسته بود مشاهده و بررسی می کرد در حالی که وجه فیزیکی من نیز او را تماشا می کرد و می خواست همین کار را انجام بدهد. این کار چنان راحت نبود و باعث زحمت فراوان در هر دو سمت می شد. در زمان اندکی که داشتم این تاثیرات را به خوبی بررسی می کردم. مرکز قلبم به طور نامنظمی می تپید و احساسی شبیه به این دست می داد که قلب فیزیکی من هم به سختی و در حالت تحریک شده ای می تپد.

حالت خلسه ام در آغاز ایجاد ارتباط مراقبه تله پاتیک شروع به از بین رفتن کرد و در آن لحظه بیشتر در حالت عدم توانایی فیزیکی بودم تا خلسه، کالبد فیزیکی ام احساس سرگیجه، پریشانی و تهوع شدید می کرد. می توانستم عرق سردی را که بر چهره ام نشسته بود و حس سرمایی را که در شکم و قفسه سینه ام گسترش می یافت را حس کنم. حسی شبیه به شوک فیزیکی داشتم و به زودی کنترلم را روی کارکردهای بدنم از دست می دادم یا غش می کردم و شاید هم هر دو.

سوای همه ی اینها آرام و تحت کنترل باقی ماندم ، اما ذهنم (ذهن هایم) از حدود متعارف خود خارج شدند. من با بررسی این امکان که ممکن است با ادامه ی این تجربه به خودم آسیب بزنم یا خودم را بکشم نگران شدم. این مسئله دست کم باید گفت که کل ارزش آن را به وضوح خنثی می کرد.

از آنجایی که جفت برونفکن شده ی من تنها وجهی بود که می توانست جابجا شود و از آنجا که این وجه کاملا از خطری که هر دو آنها را تهدید می کرد آگاه بود، به سرعت از خانه خارج شد (شدم؟). بازخورد بین ما در لحظه ای که او از دیوار گذشت متوقف شد و ما بزودی ارتباطمان را با یکدیگر از دست دادیم. تهوع و حالات دیگر خیلی زود از بین رفت.

جفت برونفکن شده در طی همان مدت

احساس سنگینی و ضعف می کردم، حرکت به تدریج مانند گام برداشتن در گل ولای غلیظ به شدت دشوار می شد. در حالی که سعی می کردم اثرات غریبی که تجربه می کردم را بررسی و درک کنم، همچنین تقلا می کردم که در پیرامون اتاق حرکت کنم. انرژی خیلی کمی داشتم و احساس تهوعی که کالبد فیزیکی ام می کرد، وضعیت ام را بدتر می کرد و به طریقی در جفت برونفکن شده ام بازتاب می یافت و ترکیب می شد. فشار وحشتناکی حس می کردم گویی چیزی در من کشیده می شد و حیات را از وجودم به سوی خارج می مکید.

از کالبد فیزیکی ام دور شدم که البته کار به غایت دشواری بود. وقتی پشتم را به سوی کالبد فیزیکی برگرداندم ، حس کردم نیروی سنگینی از پشت مرا می کشد. چنان بود که گویی

با حرکت کندی جابجا می شدم. وقتی برگشتم سرمایی از میانم گذشت و جو ترسی بر من غلبه یافت که توان توضیح آن را ندارم.

هر دو وجه من دانستیم که که چه بر ما می رود و هر دویمان تمرکز کردیم تا با تلاش، ذهن هایمان را آزاد کنیم تا پیوند تله پاتیک بین ما از بین برود. این کار کمی کمک کرد و با تلاش مفرطی خود را رها کرده و از میان دیوار به میان شب بارانی بازگشتم. وقتی خانه را ترک کردم ، فشار به سرعت از بین رفت و به زودی به کلی ناپدید شد.

با پرواز از خانه دور شدم، به آسانی از فراز سقف خانه ها گذشتم و بار دیگر از آن شب طوفانی لذت بردم. پرواز در میان باران شدید، تجربه واقعا نیرودهنده ای بود و قدرتم دوباره به سویم آمد. به زیر ابرهای سنگین و طوفانی چرخیدم و سپس یار دیگر به پایین شیرجه زدم و با سرعتی نزدیک به سرعت یک خودرو و نزدیک به سطح زمین در حالی که روی جاده ای می لغزیدم قطره های درشت باران را که به سطح جاده می خوردند تما شا می کردم. از میان سایه های تیره رو شن خیابان درختکاری شده چرخ زنان می لغزیدم و می توانستم به شدت مزه و وبوی آسفالت و همچنین بافت خیابان را حس کنم.

نتایج آنچه که اتفاق افتاده بود را بررسی کردم و تصمیم گرفتم این بار خیلی زود و به نحو بهتری به نزد کالبد فیزیکی ام برگردم ، چون زمانی که آن را ترک کردم بسیار پریشان شده بود. وجه فیزیکی ام احتمالا می بایست انتظار بازگشت سریع مرا می کشید وبرایش چندان مناسب نبود که به مدت مدیدی بیرون بمانم. می دانستم که به نحوی حس کرده ام من او بوده ام که من بودم یا من هستم.

کالبد فیزیکی

وقتی جفت برونفکن شده جدا شد، حالت تهوع به سرعت رفع شد، اما هنوز به شدت می لرزیدم و قلبم به شدت می تپید. دوباره توانستم حرکت کنم اما بسیار کم و هنوز احساس ناتوانی اندکی می کردم. فهمیدم که جفت برونفکن شده ام هنوز بیرون است، اما می بایست به زودی برگردد. می دانستم که باید او باشم یا او من بود که او بود یا من بود یا من هستم یا

اوهست. (هرجمله ای که صحیح به نظر می رسد.) آرامش یافتم، به خودم اعتماد کردم و ذهنم را برای بازگشت آسان تر او آماده کردم.

اختری + فیزیکی

جفت برونفکن شده ام دقایقی پس از ترک من بازگشت و کاملا از داخل دیوار به داخل اتاق لغزید. او/من به کالبد فیزیکی ام نزدیک شد و در لحظه ی آخر حس کردم، او/من به داخل آن کشیده شد. وجه فیزیکی من از بازگشت جفت برونفکن شده خود زمانی که احساس ملموس ادراک و تنش دوباره آغاز شد، آگاه شد.

چند ثانیه بعد وجه فیزیکی ام، هجوم انرژی لرزان بدن را که به هنگام بازگشت و یکپارچگی دوباره ی جفت برونفکن شده هجوم آورد، احساس کرد. موج لرزان انرژی از پاهای آغاز شد و به سرعت از میان بدن ام (یک احساس هیجان آور خزنده و لرزانی از انرژی) و از کشاله ی ران به سوی قلبم بالا آمد.

شکاف موجود در خاطراتم از زمانی که دو وجه پیش از این یکی بودند تا به اکنون، ناگهان ناپدید شد. حال، یادآوری کاملی از هر دو طرف آخرین قسمت خاطراتم دا شتم. باید بگویم این که دو دسته خاطرات برای یک بازه زمانی داشته باشیم، چیز بسیار غریبی است ولی شما خیلی زود به آن عادت می کنید.

نقطه ی جدایی

تجربه ی دوپارگی ذهن که در بالا ارائه شد و تجربیات کنترل شده فراوانی که شبیه به این داشته ام مشخص می کند زمانی که جفت برونفکن شده، کالبد فیزیکی را ترک می کند همراه با خود یک رونوشت کامل از همه ی خاطرات تا دقیقا لحظه ی دوپارگی ذهن برمی دارد. از آن لحظه به بعد جفت برونفکن شده خاطرات خود را کاملا جداگانه ثبت می کند.

کالبد فیزیکی نیز پس از لحظه ی جدایی خاطرات خود (خاطرات ادامه دار و بدون فاصله ی موجود در کالبد فیزیکی / اثیری پس از یک اقدام به برونفکنی ظاهرا ناموفق کالبد فیزیکی)را مجزا

ثبت می کند. کالبد فیزیکی، پیوند یا روش دیگری برای دانستن این که جفت برونفکن شده پس از لحظه ی جدایی برایش چه اتفاقاتی می افتد ندارد.

وقتی که دوپارگی ذهن رخ می دهد وقفه ی بسیار محدودی در ارتباط بین مغز فیزیکی و رونوشت برونفکن شده ی آن به وجود می آید، گویی یک کلید زده شده است. بسیاری از برونفکن ها یک صدای «کلیک» خاص در لحظه ی جدایی می شنوند. صدایی بسیار شبیه به این که کلید لامپ زده شده است. این می تواند نشانه ای برای رخ دادن دوپارگی ذهن باشد.

هر دو وجه فیزیکی و برونفکن شده به ثبت دو دسته خاطرات کاملا متفاوت در دو جریان بدون ناپیوستگی و جداگانه و مستقل تا زمانی که دوباره یکپارچه شوند ادامه می دهند. اگر بارگذاری خاطرات سایه جفت برونفکن شده (در یک سطح قابل دسترسی ذهن) ناموفق باشد، ذهن فیزیکی / اثیری هیچ راهی برای این که بداند برونفکنی رخ داده است یا نه نخواهد داشت. در این حالت تنها خاطرات وجه فیزیکی / اثیری باقی می ماند. این آن چیزی است که معمولا پس از یک اقدام به ظاهر ناموفق برای برونفکنی اتفاق می افتد، در حالی که نشانه های مربوط به برونفکنی از قبیل ارتعاشات، ضربان قبل سریع و احساس سقوط تجربه می شود اما OBE پس از آن تجربه، درک و یادآوری نمی شود.

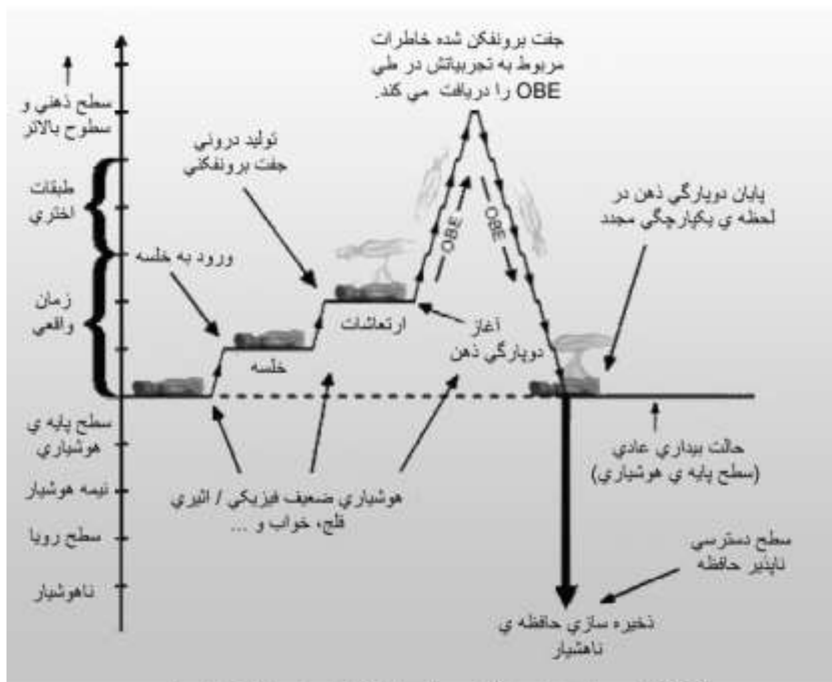
هنگام یکپارچگی دوباره ، قویترین دسته ی خاطرات برای آن بازه زمانی (معمولا تجربیات، اندیشه ها و خیالات سمت کالبد فیزیکی/اثیری) تبدیل به جریان خاطراتی می شود که در سازو کار دائمی ذخیره سازی کالبد فیزیکی یعنی مغز فیزیکی باقی مانده و ثبت می شود. به این دلیل که خاطرات فیزیکی / اثیری به طور خودکار توسط مغز فیزیکی *همان وقت که اتفاق می افتند* ثبت می شوند یادآوری خاطرات سایه به طور طبیعی خواسته ای بسیار دشوار است.

اگر جفت برونفکن شده در طی یکپارچگی مجدد نتواند خاطرات سایه را در مغز فیزیکی حک کند یا اگر مغز فیزیکی پذیرا نباشد، از خاطرات سایه ی او به طور معمول هیچ اثری به هیچ وجه باقی نخواهد ماند. به همین جهت آنها از ذهن هشیار برای همیشه پاک می شوند.

از دست دادن خاطرات سایه به نحو بسیار کمرنگی شبیه کاری است که ذهن فیزیکی / اثیری با جفت برونفکن شده، پیش ، در طول و پس از یکپارچگی مجدد می کند. یکی از دلایل این که به افراد توصیه می کنم نخستین برونفکنی خود را بسیار کوتاه انجام دهند، همین است، چون این کاربه نحو شایان توجهی شانس احیای خاطرات سایه آنها را در طی یکپارچگی مجدد *افزایش* می دهد.

بازخورد اختری

همان طور که تجربه ی دوپارگی ذهن که در بالا ارائه کردم نشان می دهد، بازخورد اختری در حالتی که ذهن فیزیکی / اثیری در طی برونفکنی با ذهن زمان واقعی خود ارتباط برقرار سازد، روی می دهد. بازخورد اختری مستقیم یک پدیده ی تله پاتیک انرژیایی بسیار قدرتمند است که اگر اجازه دهیم برای مدتی طولانی ادامه یابد می تواند به احتمال زیاد باعث آ سیب های روانشناختی، انرژیایی و حتی فیزیکی به مغز بشود. بازخورد اختری مستقیم شبیه این است که مغز انسان را وادار سازیم که بی نهایت را درک کند. نامحدودیتی که ذهن هیچ بشری قادر به دریافت آن نیست.



شكل 3- جريان هاي دوگانه ي ذهن از لحظه جدايي تا يكپارچگي
مجدد كار بارگذاري ناموفق خاطرات سايه را نيز نشان مي دهد

همان طور که در شکل فوق دیده می شود به نظر می رسد بازخورد اختری کامل فقط زمانی که دو کالبد فیزیکی و برونفکن شده کاملا آگاه و همزمان روی هم متمرکز هستند اتفاق می افتد. می توان با اجتناب از نگاه کردن خیلی نزدیک به کالبد فیزیکی یا برونفکن در طول برونفکنی از این مسئله جلوگیری کرد. اگر این اتفاق بیفتد، بازخورد اختری می تواند به آسانی ابتدا از طریق جابجایی توجه جفت برونفکن شده از کالبد فیزیکی و سپس ترک سریع آن منطقه به راحتی رفع شود.

اما احساسات انرژیایی نشات گرفته از یکپارچگی مجدد جفت برونفکن شده با کالبد فیزیکی برای یادآوری خاطرات سایه در حین دوپارگی ذهن بسیار مهم می باشند. همه ی برونفکن ها ی

زمان واقعی صاحب صلاحیت، می توانند یک تجربه ی دو پارگی ذهن کامل همراه با بازخورد اختری را بازتولید کنند، به شرطی که بتوانند وجه فیزیکی / اثیری خود را پس از خروج به اندازه ی کافی بیدار نگه دارند و بتوانند از قابلیت بینایی زمان واقعی خود برای ایجاد پیوند بصری/ تله پاتیک لازم استفاده کنند. این کار مدرکی بی شبهه برای دوپارگی ذهن و تاثیرات وسیع آن فراهم می آورد.

به طور خلاصه ، بازخورد اختری سه وجه عمده دارد:

۱- *پیوند تله پاتیک*: بازخورد اختری که نتیجه ی تمرکز مستقیم و متقابل ذهن های فیزیکی / اثیری و زمان واقعی در طول برونفکنی روی همدیگر می باشد، اینک پیوند مستقیم دوطرفه ، بازتابی، ترکیبی و تله پاتیک بسیار قدرتمندی شکل می دهد. این چیزی شبیه اثر بی نهایتی است که وقتی دو آینه را روبروی هم قرار می دهیم اتفاق می افتد. هر آینه (یا ذهن) یک بازتاب از بازتاب خود (ذهن های دقیقا مشابه) بازتاب می دهد و این ترکیب تا بی نهایت رفت و برگشت می کند.

۲- *پیوند بصری*: زمانی که یک ذهن فیزیکی / اثیری در طول برونفکنی بیدار است تا حدودی بینایی اختری یا زمان واقعی به دست می آورد. این بینایی اجازه می دهد که او به منطقه ی زمان واقعی پیرامون واقعی خود نگاه کند و قادر می شود که کالبد برونفکنی خود را ببیند. این مسئله به خودی خود مشکلی ایجاد نمی کند مگر این که جفت برونفکن شده هم به او نگاه کند، در آن صورت آنها شروع می کنند از دید همدیگر ، یکدیگر را ببینند و این باعث یک پیوند بصری بازتابی می شود که همراه با احساسات و اندیشه های آنها تا بی نهایت با هم ترکیب می شوند. برای ایجاد بازخورد اختری ظاهرا وجود یک ارتباط بصری دو طرفه، لازم است این یک پدیده ی بسیار اضطراب آور است و توصیه می کنم هر بار بیش از چند ثانیه آن را انجام ندهید.

۳- *پیوند احساسی*: احساس هم می تواند بخشی از بازخورد اختری باشد، اما بیشتر مواقع باعث نوع متفاوتی از بازخورد در سطح احساس صرف می شود. بازخورد احساسی که به نظر می رسد نیازی به ارتباط تله پاتیک یا بصری ندارد کاملا از بازخورد اختری متفاوت است. این بازخورد باعث اثر تهوع نمی شود اما می تواند کالبد فیزیکی / اثیری و جفت برونفکن شده ی آن را تحت تاثیر قرار دهد. ترس، اضطراب، عصبانیت، هیجان و میل جنسی (به ویژه امیال ابتدایی از قبیل ترس و شهوت)

همگی جریانات نهانی بسیار قدرتمندی ایجاد می کنند که می تواند باعث بازخورد احساسی قوی بین کالبدهای فیزیکی / اثیری ، زمان واقعی و برونفکن شود. اگر امیال ابتدایی کنترل نشوند می توانند در حالت رفت و برگشتی بزرگ شوند و با هم ممزوج شوند که این مسئله ممکن است برای یک برونفکن بی احتیاط مشکلات فراوانی ایجاد کند.

موفقیت و شکست OBE

من سوای تجربه ی وسیع برونفکنی خودم با موارد بیشمار دیگری در طول مشاوره هایم در اینترنت برخورد داشته ام. در این مواقع با تجربیات بسیار زیاد *تقریبا* برونفکنی که توسط برونفکن هایی که به نظر می رسد همه چیز را به درستی انجام داده اند فرستاده شده است سروکار داشته ام. در اغلب موارد ، آنها مهارت ها و تکنیک های لازم را یاد گرفته و تمرین کرده اند اما هنگام خروج شکست خورده اند. همه چیز تا زمانی که جدایی باید رخ دهد درست پیش رفته است. آنها یک احساس سقوط یا شناوری داشته اند بعد هیچ اتفاقی نیفتاده است ... هیچ. کل تجربه درست همین جا تمام می شود. همه ی احساسات مربوط به برونفکنی ناپدید می شود. این مسئله آنها را سردرگم، کند و پاره ای اوقات حتی فلج می کند. (گرچه نه چندان بیش از حالت خلسه)

بسیاری از افراد چنان از اقدام های به ظاهر ناموفق خود برای برونفکنی خسته و نا امید می شوند که غلتی می زنند و به خواب می روند. آنها باور می کنند که یک بار دیگر شکست خورده اند ... (آیا این اتفاق بریتان افتاده است؟) . اما در بیشتر موارد این چنینی ، برونفکنی در حد خود یک تجربه کاملا موفق بوده است.

به خواب رفتن آخرین کاری است که پس از این که جفت برونفکن شده خارج شد باید انجام داد. یک خواب سبک تا زمانی که جفت برونفکن شده در بیرون زیاد معطل نشود، مشکلات زیادی ایجاد نمی کند ولی یک خواب عمیق مشکلات زیادی پدید می آورد. جفت برونفکن شده باید همواره تصمیم بگیرد پیش از این که کالبد فیزیکی / اثیری به خواب رود بازگردد.

به محض این که کالبد فیزیکی / اثیری به خواب عمیقی فرو رفت، جفت برونفکن شده اش دیگر نمی تواند به آن بازگردد. کمترین مشکل این است که یک کالبد فیزیکی / اثیری در خواب عمیق نمی تواند به احساسات انرژیایی برآمده از حفت برونفکن شده که قصد بازگشت دارد پاسخ دهد. او اگر نتواند نشانه های بازگشت و یکپارچگی مجدد را تشخیص دهد نمی تواند به بازپس گیری خاطرات سایه کمکی بکند. کالبد فیزیکی / اثیری ممکن است ناگهان پس از یکپارچگی بیدار شود ولی نمی تواند (معمولا نمی تواند) هیچ خاطره ای از برونفکنی را به یاد بیاورد.

اگر بدانید احساسات انرژیایی حاصل از یک جفت برونفکن شده در حال بازگشت چه هستند و آن قدر هشیار باشید که آنها را حس کنید، کاملا واضح و قابل توجه اند. این احساسات بسیار مهم هستند، به وسیله ی اینها می توانید به نحو موثری خاطرات سایه را در لحظه ی دقیق یکپارچگی مجدد زمانی که در قوی ترین حالت خود هستند باز پس بگیرید. یک ذهن فیزیکی / اثیری تا حدودی آگاه یا فقط در خواب سبک که به آسانی بیدارشود می تواند در طی فاز پیچیده ی یکپارچگی مجدد در پایان برونفکنی برای بازگذاری خاطرات سایه بسیارآماده تر باشد.

جفت برونفکن شده تا زمانی که کالبد فیزیکی / اثیری تا حدودی آگاه یا در خواب سبک نباشد نمی تواند وارد آن بشود و اجازه نمی دهد یکپارچگی مجدد انجام بشود و خاطرات سایه با موفقیت بارگذاری شود. اگر کالبد و ذهن فیزیکی / اثیری به خواب عمیقی فرو بروند، جفت برونفکن شده ممکن است تا زمانی که کالبد فیزیکی / اثیری بیدار شود و یکپارچگی در طی فرایند بیداری *انجام بشود*،در بیرون از حدود کالبد فیزی /اثیری باقی بماند.

درست همان طور که یک کالبد و ذهن فیزیکی در خالت خلسه یا خواب سبک برای برونفکنی لازم است برای انجام یکپارچگی هم یک کالبد و ذهن حداقل تا حدودی بیدار مورد نیاز است. بالاتر از این اگر جفت برونفکن شده به مدت طولانی خارج از کالبدش بماند کنترل خود را در آنجا از دست می دهد و به خواب فرو می رود. زمانی که کالبد فیزیکی سرانجام بیدار شود اگر (چیزی در ذهنش وجود داشته باشد) تنها یک باقیمانده تکه پاره ی مبهم از خاطرات برونفکنی همراه با بخش هایی ازرویا خواهد بود.

غفلت از دوپارگی ذهن، برونفکنی و یادآوری خاطرات سایه، مهمترین علت از بین رفتن خاطرات برونفکنی است. اگر اثر دوپارگی ذهن به درستی جایگاه خود را بیابد، در هر حالت می تواند به کمک برونفکنی بیاید نه بر علیه آن. برونفکنی خارج از کالبد در حد خود واقعا چیز آسانی برای یادگیری است. بسیاری از افراد با حداقل تلاش و اضطراب می توانند یاد بگیرند، برونفکنی کنند. هر چند عده خیلی کمی از افراد برونفکنی شان را به یاد خواهند آورد، گرچه در طی تلاش های نخستین شان بسیار موفق به نظر بیایند. فعالیت در مورد دوپارگی ذهن برای بازپس گیری خاطرات سایه کلید موفقیت در OBE می باشد. در بیشتر موارد این قابلیت یا تکنیک برونفکنی نیست که باعث شکست برونفکنی می شود، بلکه خود پدیده دوپارگی ذهن است.

برونفکن های موفق ممکن است نظریه های من در مورد دوپارگی ذهن و تاثیرات وسیع آن روی همه چیزهای OBE شک کنند، زیرا از آن مقدار کمی که به یاد می آورند ، همواره یک خاطره ی *منفرد* در طی OBE داشته اند. آنها به یاد می آورند که کالبدشان را ترک کرده اند در حالی که یک جریان خاطرات به ظاهر پیوسته و بدون انفصال داشته اند. این مسئله به آنها این تصویر روشن را می دهد که واقعا کالبد فیزیکی شان را ترک کرده اند اما ثابت نمی کند که آن را کاملا خالی رها کرده اند.

ممکن است بگویند : «هی مرد،من همه ی برونفکنی ام را به یاد می آورم. و همه ی ذهنم همراه من بود! من خارج شدم و گردش کردم و چیزهای واقعا واضحی دیدم و سپس به کالبدم بازگشتم و همه ی آنها را به خاطر می آورم به همین سادگی مثل هر خاطره ی معمولی» اما من از شما می پرسم آیا این مسئله به همین راحتی اتفاق افتاد؟ انجام مهارت نامناسب، استعداد طبیعی کم، تکنیک برونفکنی بیهوده برای برونفکنی هوشیارانه احتمال شکست بسیار زیادی به وجود می آورد. من مانند آنها فکر نمی کنم.

بسیار منطقی تر است که فکر کنیم وقتی کل یک برونفکنی از خروج تا بازگشت به یاد می آید، حافظه به سادگی به ثبت یک جریان به ظاهر نامنفصل در طول کل برونفکنی از ابتدا تا انتها ادامه داده است. برونفکن ها از این که خاطرات سایه در طی این زمان روی خاطرات فیزیکی / اثیری بازنویسی

شده اند نا آگاهند. دوپارگی ذهن رخ داده است، اما کاملا معفول واقع شده است. این وضعیت یک حافظه ی منفرد به ظاهر نامنفصل از برونفکنی از لحظه ی جدایی تا بازگشت فراهم کرده است. (یک جریان خاطرات منفرد برای یک بازه ی زمانی منفرد) در این حالت آنها به جای این که جنبه ی برونفکنی تجربه را از دست بدهند، به سادگی جنبه ی فیزیکی آن را از دست می دهند.

خاطرات ترکیب شده برونفکنی و رویا

فهمیدن و بکارگیری دوپارگی ذهن، ما را در زمینه توضیح بسیاری از مشکلات برونفکنی ها و خاطرات رویا به پیش می برد. از لحاظ منطقی، از میان دو یا چند دسته خاطرات برای یک بازه ی زمانی منفرد آن دسته از خاطرات که قوی تر باشد حاکم و مسلط می شود. این دسته از خاطرات اثر نهایی را بر مغز می گذارند چنانکه گویی دسته های ضعیف تر را عوض می کنند. اگر عناصری قوی در هر دو دسته از خاطرات باشد تنها بخش هایی از قوی ترین قسمت ها باقی می مانند.

رونوشت های اساسی انعکاس یافته بر ار دوپارگی ذهن: ۱- ذهن رویا ۲- ذهن اثیری ۳- ذهن زمان واقعی و ۴- ذهن اختری می باشند. ما پتانسیل لازم برای رخ دادن ۳ حالت دوپارگی ذهن بین سه رونوشت داریم، یکی بیرونی و دو تا خارجی. این فهرست شامل چیزی بالاتر از کالبد اختری نمی باشد.

توجه کنید که کالبد/ذهن فیزیکی بیدار *پیش از*آن که هر نوع دوپارگی ذهنی رخ بدهد به کالبد/ذهن اثیری *تبدیل می شود*. پس کالبد/ذهن فیزیکی به عنوان موجودیت جداگانه ای در فهرست زیر دیده نمی شود. این مسئله به این دلیل است که وقتی کالبد/ذهن فیزیکی در حالت بیداری است همه ی رونوشت های بازتاب یافته به طور *کامل یکپارچه شده* و درون آن جای گرفته اند یعنی آنها در این وضعیت وجود ندارند.

[خطوط زمانی (جریانهای حافظه) با خط چین (----) نمایش یافته اند]

۱–ذهن رویا (رونوشت بازتاب یافته) نخستین جریان نامنفصل حافظه ثبت می شود.

دوپارگی ذهن اول – جدایی درونی

۲– ذهن اثیری (نسخه اصلی) دومین جریان نامنفصل حافظه ثبت شده

دوپارگی ذهن دوم – جدایی بیرونی

۳– ذهن زمان واقعی (رونوشت بازتاب یافته) سومین جریان نامنفصل حافظه ی ثبت شده

دوپارگی ذهن سوم – جدایی بیرونی

۴– ذهن اختری (رونوشت بازتاب یافته) چهارمین جریان نامنفصل حافظه ی ثبت شده

نمودارِبالا چهار جریان حافظه ی کاملا جداگانه را که به طور همزمان برای یک بازه ی زمانی در طول OBE ثبت شده اند را نشان می دهد. این جریان ها توسط چهار رونوشت همسان یک ذهن که هر کدام مستقلا در سطح ابعادی متفاوتی وجود دارند ثبت شده اند. خط پایین در این نمودار نشان دهنده ی خاطره ی نهایی مغز فیزیکی است که برای هر بازه ی زمانی در طی OBE (اثر نهایی) می تواند از بیش از یک منبع بیاید. هر کدام از این چهار جریان بازتاب یافته از یک ذهن می تواند در این حافظه ی نهایی شریک باشد.

یک نکته ی مهم برای یادسپاری این است که کالبد/ذهن اثیری چنان به شدت با مغز فیزیکی ترکیب شده است که ثبت خاطرات آن در این مغز کمترین زحمتی ندارد. این مسئله خود می تواند باعث مشکلاتی برای یادآوری خاطرات سایه ای باشد. برای مثال در طی وضعیت خلسه، مرکز تفکر

هوشیارانه به کالبد اثیری منتقل می شود بنابراین اجازه می دهد کالبد فیزیکی به خواب برود. به هر حال اگر ذهن اثیری بیدار بماند در حالت خلسه قادر است یک جریان نامنفصل از خاطرات را *مستقیما* در سازو کار ذخیره سازی مغز فیزیکی ثبت کند.

خاطرات کالبد/ذهن اثیری که در طی حالت خلسه ثبت شده اند به صورت یک جریان نامنفصل منفرد ادامه می یابد. این خاطرات مستقیما در مغز فیزیکی ثبت شده اند بنابراین ممکن است اجازه ندهند که جفت برونفکن شده در خاطرات ثبت شده قبلی مداخله کند. این مسئله می تواند شامل بازنویسی خاطرات از پیش ثبت و ذخیره شده (خاطرات واقعی) با دسته دیگری از خاطرات در آن دوره ی زمانی نیز می شود. این حالت می تواند برای سازو کار ذخیره سازی خاطرات در مغز فیزیکی فیر قابل قبول باشد.

اگر برونفکنی در حالت خلسه رخ بدهد و ذهن اثیری برای مدتی پس از خروج برونفکنی کاملا بیدار باقی بماند، بازگشت به آن بسیار دشوار خواهد بود و باید هوشمندانه مدیریت شود تا خاطرات سایه ای ظریف جفت برونفکن شده در طی یکپارچگی مجدد در سطح قابل دستیابی مغز دریافت و بارگذاری شود. اما عموما دریافت خاطرات برونفکنی در یک حالت خلسه یا شبه خلسه راحت تر از زمانی است که اجازه داده شود ذهن فیزیکی / اثیری به خواب عمیقی فرو برود.

دوپارگی ذهن در سطوح بالاتر

تجربه من نشان می دهد که کالبدهای لطیف متعالی تر (بالاتر) که در سطحی فراتر از سطح اختری فعالیت می کنند می توانند فرایند دوپارگی ذهن و مشخصات مشابه سطوح متناظر پایین تر خود را داشته باشند. هر چند آنها در سطوح بسیار بالاتر و انتزاعی تری از آگاهی فعالیت می کنند. قصد ندارم عامدانه مسائل را پیچیده کنم (فکر می کنم تا به حال به اندازه ی کافی این کار را کرده ام) اما باید بگویم «هر چه از لحاظ ابعادی فاصله ی بیشتری از دنیای فیزیکی بگیریم، همه چیز به سرعت نامانوس تر و پیچیده تر می شود.»

فکر می کنم این مسئله نشان می دهد چه دشواری های بیشماری برای برونفکنی به سطوح ابعادی فراتر از طبقات اختری و یادآوری آنها وجود دارد. این مسئله همچنین کمک می کند تا دریابیم چرا تاکنون چندان نشنیده ایم کسی به ابعاد ذهنی و بالاتر برونفکنی کرده باشد و به خاطر داشته باشید که ما با رونوشت های چندگانه ای از ذهن نیمه هشیار و وضعیت های تغییر یافته ای چندگانه ای از هوشیاری سروکار داریم.

فکر می کنم به اندازه ی کافی به بررسی سطوح پایین دوپارگی ذهن و تاثیر آن بر OBE و ذخیره سازی خاطرات سایه پرداخته ایم. فعلا از سطوح بالاتر صرف نظر می کنیم. به هر تقدیر هر چیزی فراتر از طبقات اختری از دسترسی عده کثیری از برونفکن ها خارج است.

به نظر می رسد مهمترین نگرانی در مورد دوپارگی ذهن به مشکلات یکپارچگی مجدد و یادآوری خاطرات سایه مربوط می شود. این دو بی شک باعث مشکلات مشابهی در سطوح بالاتر برونفکنی می شوند. همه ی خاطرات برونفکنی بدون توجه به این که در چه سطحی به دست آمده اند به نحو بسیار اتفاقی به طور مشابهی در مغز فیزیکی بارگذاری می شوند تا حافظه ای در سطح پایه ی هوشیاری ایجاد کنند.

پیچیدگی هایی که توسط چند تکه شدن اثر دوپارگی ذهن از آغاز تا انتها ایجاد می شوند گیج کننده اند. در حالی که این مطلب شاخص خوبی برای سنجیدن اوضاع است قطعا مایه دردسر است و به طور کامل هم به سطح عمومی برونفکنی مربوط نمی باشد.

بخش ٤- پیچیدگی های هوشیاری

بررسی های بیشتر اثر دوپارگی ذهن ما را به سوی مفهوم جالبی رهنمون می شود و آن این است که بیشتر افراد حتی در اقدام های اولیه برای برونفکنی خروج هوشیاری موفق بوده اند. آنهایی که برای OBE اقدام کرده اند و نشانه های مربوط به برونفکنی مانند سنگینی خلسه، ضربان تند قلب، ارتعاشات، جریان انرژی در بدن و ... را حس کرده اند به احتمال زیاد با موفقیت به خارج از کالبد برون فکنی کرده اند. آنها فقط از این کار، آگاه نبوده اند و بنابراین به دلیل مشکلات مربوط به یادآوری خاطرات سایه و اثر دوپارگی ذهن پس از آن را به یاد نیاورده اند.

یک نظریه عامه پسند این است که همه ی افراد هر شب برای بازی، کشف ویادگیری و انجام همه نوع فعالیت های خالص روحی به خارج از کالبد برونفکنی می کنند، به طوری که گویی ما موجودات اختری کیهان بوده ایم. در این صورت پس چرا ۹۹ درصد افراد هیچ نوع خاطره ای از حضور در خارج از کالبد خود ندارند؟ همه ی این خاطرات OBE کجا جمع شده اند؟ اگر به ظور میانگین برونفکن ها یکی از هر صد خاطره ی خود را به یاد آورند پس به یقین در طی آن یک برونفکنی موفق می بایست بخشی از خاطرات ۹۹ تجربه ی فراموش شده ی خود را داشته باشند. همچنین بسیار متداول است که برونفکن ها در میان برونفکنی در طبقات اختری بیدار شوند و از فاز خروج و بخش نخست برونفکنی به کلی صرف نظر کنند. قطعا در آن صورت آنها باید بخشی از آنچه را در بخش نخست تجربه شان انجام داده اند به یاد بیاورند. واقعیت به سادگی این است که آنها هرگز این کار را نمی کنند.

اگر شما برای یک ساعت در طبقات اختری بوده باشید و ناگهان آگاه شوید که در طبقات اختری هستید هرگز هیچ خاطره ای از آنچه در طی یک ساعت گذشته پیش از آگاه شدن انجام داده

اید نخواهید داشت. از یک لحاظ این مشابه آگاه شدن در دنیای اختری و تحت کنترل گرفتن کالبد اختری می باشد که به نظر می رسد تا آن لحظه به طور مستقلانه ای عمل می کرده است. خاطره ی این که در این یک ساعت چه انجام می شده پس از آن لحظه به کلی از بین می رود. آیا این ها نشانه های مشکل بیاد آوری خاطرات سایه و یکپارچگی مجدد کالبد لطیف اما در سطح اختری است؟

ذهن در پیچیدگی های بالقوه ی روابط درون بعدی کالبد لطیف و تداخلات انرژیایی سرگردان می شود.به علاوه مشکلات سازگاری را که می تواند بین سطوح مختلف و متفاوت آگاهی ، سطوح متفاوت درک و فهم و اشتراک حافظه بین اینها رخ دهد را در نظر بگیرید. همچنین مشکلات اساسی یکپارچگی و طبیعت ناپایدار بارگذاری اتفاقی خاطرات سایه در تنها رسانه ی ذخیره سازی دائمی مشترک بین کالبد های لطیف که بین همه ی وجوه دو پارگی ذهن امتداد یافته است یعنی مغز فیزیکی فروتن را فراموش نکنید. هر چیزی که خارج از کالبد تجربه شود باید نهایتا در مغز فیزیکی در قالب پایه ی سطح درک پذیری بارگذاری شود تا برای حافظه قابل یادآوری باشد.

اگر موارد دیگری را بررسی کنید یا خودتان این را تجربه کنید در می یابید که هر برونفکنی از همان آغاز بسیار بدیع شروع می شود به طوری که گویی نخستین OBE است. برونفکن ها هرگز خاطرات ادامه داری از وجود ماهیتی از نوع موجودات اختری پیدا نمی کنند حتی اگر به طور ناگهانی به یک برونفکنی اختری دست یابند که برای مدتی ادامه یابد. آنها برونفکنی های موفق دیگر را قطعا به یاد می آورند، اما نه مطلقا چیزی را از هر نوع شکست و یا شبهای دیگر که فقط به خواب رفته اند.افراد کمی بیان می کنند که تحربیاتشان با این سناریو متفاوت است. من تجربیات آنها را رویاها و تخیلات بسیار فعال محسوب می کنم.

پس بر سر همه ی این خاطرات اختری و سطح بالا چه می آید؟ آیا آنها در سطوح غیر قابل دسترسی و نیمه هوشیار ذهن بارگذاری می شوند و در جاهایی مخفی می شوند که حتی عمیق ترین سطوح هیپنوتیزم هم نمی تواند آنها را بیرون بکشد؟ چرا یک برونفکنی خروج هوشیاری موفق خاطراتی روشن و زنده تولید می کند در حالی که آن نود ونه برونفکنی ناهوشیار هیچ اثری بر جای نمی گذارند؟

به نظر می رسد ممکن است یک دخالت از سوی سطح پایه ی هوشیاری (ذهن فیزیکی / اثیری در حالت بیداری طبیعی خود) در جفت برونفکن شده اختری باعث می شود سطح هوشیاری جفت برونفکن شده به شدت سقوط کند و این مسئله سبب می شود سطح اختری هوشیاری به پایین ترین شکل آن بازگردد که سطح کاملا یکپارچه و یا سطح پایه ای هوشیاری می باشد. به نظر می رسد پایین ترین سطح و خشن ترین سطح واحد هوشیاری در همه ی موارد، بسیار قوی تر از هر سطح یا وجه بالاتر از همان واحد هوشیاری باشد. (واحد هوشیاری = شخص یا وجود کامل)

از این روی در موقع مقتضی سطح پایه ای ، هر سطح بالاتر هوشیاری را عوض می کند و هر خاطره ای را که توسط آن سطح هوشیاری کسب شده است بازنویسی می کند. به اعتقاد من، این آن چیزی است که در طی یکپارچگی مجدد سطوح پایین ترو بالاتر هوشیاری در هر سطح ابعادی یا هوشیاری رخ می دهد. سطح پایه ای قوی تر به سادگی سطح بالاتر را عوض کرده و بازنویسی می کند. برونفکنی از همان نقطه ای که در سطح پایه ای هوشیاری و فهم پذیری ادامه می یابد و خاطرات تجربه ی سطح بالاتر به طرز تمیزی عوض می شوند.

خاطرات سطح بالاتر پس از این واقعه هنوز وجود دارند اما به سطوح غیر قابل دسترسی از ذهن و حافظه نیمه هوشیار رانده شده اند. تاثیر نهایی، این است که برونفکنی از همان نقطه ای که شروع شده بوده ادامه می یابد. این مسئله چه یکپارچگی مجدد در پایان کار در کالبد فیزیکی بیدار رخ دهد، و چه در سطح بالاتر و به طور آگاهانه و برای مثال در کالبد اختری در صورتی که برونفکن به طور ناگهانی در میانه ی برونفکنی در کالبد اختری بیدار شود اتفاق بیفتد صادق است. پایین ترین سطح هوشیاری *همواره* هر نوع سطح هوشیاری بالاتر را تعویض و بازنویسی می کند و به نحو موثری همه ی اثرات و ردپاهای خاطرات آنها را در لحظه ی یکپارچگی مجدد نابود می کند.

به نظر می رسد اتفاق مشابهی هر بار در طی یکپارچگی مجدد جفت برونفکن شده با همتای فیزیکی اش رخ می دهد. جفت برونفکن شده محتوی همه ی خاطرات تجربه شده توسط وجوه بالاتر از خودش می باشد. بنابراین معمولا همه ی خاطرات سطح بالاتر وجود از دست می روند و به سطح غیر قابل دسترسی در ذهن و حافظه ی نیمه هوشیار بارگذاری می شوند. این امر نشان دهنده ی مشکل

غامضی در یکپارچگی مجدد می باشد: بارگذاری و ذخیره سازی خاطرات سایه در سطح قابل دسترسی از مغز فیزیکی . به طور معمول خاطرات سایه اگر می خواهند توسط مغز فیزیکی به عنوان خاطرات قابل یادآوری شناخته شوند باید توسط سطح پایه ی هوشیاری بیدار، قابل دسترسی باشند و در قالب سطح پایه ذخیره شده باشند.

در حالی که به نظر نامحتمل می رسد که این، فرایند دائمی در جریان هر لحظه از خواب باشد ولی به نظر ممکن می آید که جفت برونفکن شده و همه ی سطوح بالاتر آن بتوانند حیات جداگانه ای در زمانی که خارج از کالبد فیزیکی شان هستند داشته باشند. آنها می توانند همچنانکه غالبا اعتقاد بر این است، به طور پیوسته خاطرات و تجربیات خود را جمع کنند به طوری که برای سطح پایه ی هوشیاری خارج از دسترس نباشد. مغز فیزیکی قادر به یادآوری خاطرات سطوح بالاتر نیست مگر اینکه آنها نخست به قالب سطح پایه ی هوشیاری تبدیل شوند. به عنوان یک حدس کاملا آشکار باید بگویم که کمتر از یک درصد خاطرات تجربیات سطوح بالاتر به طور بالقوه می توانند در سطح پایه ی هوشیاری برای مغز فیزیکی در دسترس باشند.

عامل محدود کننده ی بزرگ زندگی یک موجود چند بعدی می تواند در دسترس بودن انرژی برای همه ی وجوه بالاتر باشد. نگهداشتن یکپارچگی یک جفت برونفکن شده به تنهایی، انرژی زیادی می خواهد. برای نگهداری رونوشت های چندگانه ای از آگاهی بیداری در سطوح ابعادی چندگانه به طور مشابهی نیازمند یک توسعه ی انرژیایی بسیار وسیع تر خواهد بود.

خاطرات سطوح بالاتر هوشیاری حتی ممکن است با آنچه مغز فیزیکی به عنوان خاطرات قابل نگهداری می شناسد و ذخیره می کند سازگار نباشند. این عامل سبب می شود خاطرات کامل تجربیات سطوح بالا در اعماق ذهن نیمه هوشیار ذخیره شوند. تنها بخش خاطرات تجربیات سطح بالا که می تواند به عنوان خاطرات قابل یادآوری ذخیره شوند آنهایی هستند که مغز فیزیکی قادر به شناسایی و تبدیل آنها به قالب پایه ی هوشیاری باشد.

من معتقدم عامل فوق مسئول انتزاعات ماوراء الطبیعه ، نمادها، تصاویر و احساساتی است که گاهی اوقات پس از OBE های سطح بالا به جای انواع قابل شناسایی تر خاطرات OBE و رویا تجربه

می شود. اگر این مطلب صحیح باشد می تواند گام بزرگی در زمینه ی توضیح طبیعت انتزاعی و استعاری OBE ها، تصورات و رویاهای پیشگویانه و چرایی به غایت دشاور بودن درک و تعبیر آنها باشد. مغز فیزیکی تنها قادر به ذخیره سازی لایه ی سطحی خاطرات تجربیات سطح بالا می باشد.

لایه ی نازک سطحی خاطرات که می تواند از تجربیات سطح بالا به دست آید، تفسیر مغز فیزیکی از سطوح عمیق تر و انتزاعی تر بالاتر وجود خودش در ابعاد بالاتر است در حالی که در سطح بالاتر متناظری از هوشیاری فعالیت می کند. من دریافته ام که هر چه به سطوح بالاتر هوشیاری برویم، و به ابعاد بالاتری برونفکنی کنیم، وجود هایی انتزاعی تر و استعاره ای تر خواهیم شد.

رویاها و رویاهای شفاف می تواند تحت تاثیر تجربیات سطوح بالاتر قرار گیرند. تجربیات سطح بالا ممکن است نتوانند در سطوح قابل دسترسی حافظه بارگذاری شوند اما می توانند با ذهن رویا پیوند بخورند و محیط و تجربیات او را تحت تاثیر قرار دهند. اگر این رویاها به خاطر بیایند عناصر معنادار و پیشگویانه ای اغلب در میان آنها یافت خواهد شد. این مسئله در علت و نتیجه، شبیه این است که چگونه دوره های ضربان آکاشیک (بخش ۵) اغلب تکه هایی از تخیلات پیشگویانه استعاره ای منفرد سطح بالا را درون خاطرات معمولی رویا وارد می کنند. به این دلیل اهمیت خاطرات رویا برای مسیر زندگی همه ی افراد، اینجا در بعد فیزیکی هرگز نباید از چشم دور بماند.

این مسئله یک امکان بسیار واقعی را افزایش می دهد و آن هم این است که برونفکنی خروج آگاهی باعث یک جابجایی در سطح پایه ی هوشیاری (هوشیاری معمولی موقع بیداری) به کالبد لطیف بالاتر می شود. این می تواند تنها چیزی باشد که از هر دسته از خاطرات موجود در آن سطوح توسط مغز فیزیکی بازپس گیری و بارگذاری می شوند.

حتی شروع کار در مورد پیچیدگی های این رویداد نیازمند توسعه ی جدی انرژیای فیزیکی، روانی و روحی می باشد. همچنین نیازمند بازنگری در سامانه ی اعتقادی هر شخص آرزومند بکارگیری مسائل سطح بالا می باشد. برونفکن های سطوح بالا باید یاد بگیرند که با همه ی تجربیاتشان مثل یک کودک بسیار کم سال بدون نظرات پیش داورانه و به صورت بیطرفانه برخورد کنند. آنها باید بیاموزند که با چشمهای یک کودک نگاه کنند. بدین منظور سامانه اعتقادی آنها باید

به عقب برگردد تا فقط شامل آنچه می توانند خودشان آن را انجام بدهند و آنچه خودشان تجربه می کنند بشود.

هر تجربه ای مثل تجربیات یک بچه باید به سادگی پذیرفته شود و تفسیر یا توضیح نشود یا تا سر حد مرگ برای مطابقت دادن با هر سامانه ی اعتقادی یا تعصبی آنچنانکه اغلب بزرگسالان تمایل دارند انجام دهند، پیچیده و بغرنج نشود.یک سامانه ی اعتقادی پیچیده یا نادرست نه تنها جستجو گران سطح بالا را کور می کند بلکه به نحو موثری راه آنها را برای صعود به سطوح بالاتر سد می کند. واقعیت های ابعاد بالاتر اگر با واقعیت های بنیادی سامانه ی اعتقادی جستجو گر در *تناقض* باشد، فقط می توان گفت که نمی توان این تناقض را توضیح داد.

این مسئله کمک می کند تا برخی از مشکلات بیشماری را که هنگام فعالیت در سطوح بالاتر از طبقات اختری رخ می دهد توضیح دهیم.به نظر می رسد که خروج کاملا هوشیار از کالبد فیزیکی می بایست اساسی ترین نیاز برای برونفکنی به سطوح بالای آگاهی باشد. همچنین یک جابجایی کامل هوشیاری به کالبد اختری و از آن به به طبقات اختری بالا و از آنجا به کالبد ذهنی و طبقات ذهنی و ... نیازمندی اساسی فعالیت در آن سطوح ابعادی بالا می باشد.

این نیازمندی های اساسی می توانند تنها چیزی باشند که اجازه می دهند برونفکن های هوشیار هر چیزی را که به خاطرات واقعی شباهت دارد از سطوح بالاتر با خود بازگردانند حتی اگر فقط لایه های سطحی آن خاطرات باشند. خاطرات به دست آمده توسط سطح پایه وقتی که در سطح بالاتر فعالیت می کند می تواند توسط سطح پایه ی هوشیاری تشخیص داده شود. به یاد داشته باشید که این مطلب، مشکلات مربوط به ماهیت تخیلی و انتزاعی و استعاره ای در همه ی سطوح وجود بالاتر از سطح پایه ی هوشیاری را برطرف نمی کند.

خاطرات لایه ی سطحی سطوح بالا که در قالب سطح پایه ایذخیره شده اند کماکان انتزاعی خواهند ماند و درک آنها برای سطح پایه ی هوشیاری دشوار خواهد بود.

بخش ۵- بینایی اختری

بینایی زمان واقعی یا اختری درون کالبدی یک استعداد کالبد لطیف است که اجازه می دهد برونفکن ها از میان پلک های بسته و حتی ازمیان لحاف ضخیم ببینند. (بخش اول) برونفکن ها بارها با این پدیده از لحظه ی آغاز و در طول دوره ی فلج بیداری مواجه می شوند. این مسئله همچنین احتمالا به جهت ایجاد بخشی از جفت قابل برونفکنی زمان واقعی، می تواند در حالت خلسه ی تنها نیز رخ بدهد.

به نظر می رسد کالبد اثیری هم خود زمانی که به صورت محکم داخل کالبد فیزیکی چسبیده است قادر است استعدادهای مربوط به بینایی اختری و زمان واقعی را در خود بپروراند. این یکی از پیچیدگی های اثر دوپارگی ذهن است که به طور بسیار متداولی پس از این که جفت برونفکن شده خارج می شود و در طی دوره های فلج بیداری روی می دهد.

کیفیت این استعداد ها به شدت متغیر است. به نظر می رسد این قابلیت ها به مسئله توسعه ی انرژی زیستی و استعداد طبیعی وابسته اند. افراد زیادی وقتی بینایی زمان واقعی درون کالبدی را تجربه می کنند، باور نمی کنند که چشمان فیزیکی شان در آن لحظه واقعا بسته است یا این که از میان لحاف و اغلب در جهتی غیر از سمتی که کالبد فیزیک شان به آن طرف است می بینند.

باید بگویم که به نظر می رسد چیزی بیش از بینایی اختری و زمان واقعی در مورد چشم ها وجود دارد. به نظر می رسد آنها از بخشی از کالبد لطیف که از درون حدود کالبد فیزیکی همتاسازی می شود، نشات می گیرند. اما کالبد های لطیف، دارای اندام های حسی کارکردی یا رونوشت های کارکردی اندام های حسی نیستند. (بخش ۷) هر چیزی که به این طریق مشاهده می شود بهتر از زمانی که به طور مستقیم توسط ذهن / حواس کالبد لطیف درک شود تشریح می شود. کالبدهای

اثیری و زمان واقعی، زمانی که از درون ایجاد شده و تا حدودی از محدودیت های کالبد فیزیکی شان آزاد شوند ، قادرند انرژی را مستقیما دریافت کنند وآنها را به شیوه ای بصری تفسیر کنند.

زمانی که جدایی هنوز کامل نیست، مغز فیزیکی در ادراکات کالبد لطیف شریک می شود. تحت این شرایط ، بینایی خارج از کالبد به نحو مشابهی با مرکز بینایی مغز ترکیب می شود. بنابراین طوری *دریافت* می شود، به طوری که گویی با چشمان کالبد فیزیکی دیده شده است. این ادراکات بصری هر چند از لحاظ فنی خارج از کالبد تجربه شده اند، اما باعث می شوند در حافظه ی سریع مغز فیزیکی ثبت شوند. به طریقی می توان گفت که به *مشارکت گذاردن* ادراکات خارج از کالبد و خاطرات سایه باعث می شود حافظه و بینایی مستقیما وارد مغز فیزیکی بشود.

برونفکنی دید از راه دور

برونفکنی دید از راه دور، اصطلاحی است که من برای پیچیدگی دیگری از هوشیاری و دوپارگی ذهن به کار می برم. یک هوشیاری نقطه ی دور می تواند از کالبد فیزیکی خارج شود و بدون روی دادن هیچ گونه برونفکنی معمولی احساس یا ظاهر شود. این حالت می تواند تصادفا و به طور خود بخودی برای یک شخص بیدار اما به شدت خسته اتفاق بیفتد، همچنین می تواند در حالت های خواب عمیق یا خوابگردی هم اتاق بیفتد. کسانی که تصادفا برونفکنی دید از راه دور دارند همواره بسیار خسته اند و درست در لبه ی به خواب رفتن قرار دارند و سعی می کنند خود را بیدار نگه دارند. (به طور معمول باید کس دیگری باشد که شخص را بیدار نگه دارد.)

شخص بسیار خسته ناگهان تصویری از یک صحنه دور دست را به وضوح می بیند به نحوی که گویی با چشمان خود آن را مشاهده می کند. این منظره معمولا یک صحنه ی زمان واقعی است که به واقع به مکان حقیقی برونفکن در دنیای زمان واقعی نزدیک است. برونفکن های دید از راه دور معمولا اما نه همیشه، قادرند که در یک لحظه در همه ی جهات ببینند. آنها همچنین از این که در مکانی که از راه دور می بینند، و هیچ نوع کالبد یا ذهنی ندارند، آگاهند، همچنین کاملا از کالبد

فیزیکی و آنچه آن را احاطه کرده است اطلاع دارند. آنها همچنین اگر تاثیری بر وجه بینایی از راه دور داشته باشند معمولا تاثیر محدودی خواهد بود.

توجه کنید که برونفکنی دید از راه دور وقتی که کالبد / ذهن فیزیکی هر چند به زحمت بیدار و در حال کارکرد هستند رخ می دهد. کالبد فیزیکی هنوز قادر به جابجایی هر چند کند حتی ایستادن و راه رفتن و حتی رفتن به حمام می باشد، بخصوص اگر برونفکن تجربیاتی در زمینه ی فعالیت در حالت خلسه ی کامل داشته باشد. صحبت کردن، ممکن است اما زحمت زیادی دارد و معمولا به صورت شمرده است. به هرحال برونفکن ها ، اگر بتوانند به اندازه ی کافی بیدار بمانند، کاملا قادر به ارائه تکلم و ارائه ی توضیحات پیاپی ای از جنبش ها و ادراکات وجه دید از راه دور خود هستند. منظره ی دید از راه دور آنها ممکن است عوض شود، بخصوص اگر برونفکن دید ازراه دوری سعی کند هر گونه فعالیتی که نیازمند چیزی بیش از توجه جزیی باشد، انجام دهد.

برونفکن های راه دور کمتر احساساتی هستند و از این رو کمتر از برونفکن های خودبخودی معمولی دچار OBE می شوند. اما به هر حال واقعا کمیاب نیستند. فکر می کنم این نوع برونفکنی به وسیله ی برونفکنی نسخه ی بسیار کم قدرت کالبد زمان واقعی همراه با دوپارگی ذهن بسیار ضعیفی ایجاد می شوند. یک نسخه ی ضعیف کالبد زمان واقعی برونفکنی می کند یا به طرز ماهرانه ای از یک کالبد و ذهن فیزیکی بسیار خسته بیرون رانده می شود. یعنی دیگر نمی تواند خود را داخل آن نگه دارد. دید از راه دور (جفت برونفکن) هر چند با زحمت و به کندی به درخواست برونفکن دید از راه دور بیدار پاسخ می دهد. این بیشتر یک تاثیرگذاری است تا کنترل. اگر وجه دید از راه دور رها شود به حرکت در اطراف، تغییر جهت و حتی به پرواز در زمان ، تحت اراده ی خود ادامه می دهد. این عامل اخیر نشان می دهد که وجه دید از راه دور، رونوشت خود را از ذهن دارد، البته شاید یک رونوشت ضعیف از نسخه اصلی.

اثر دوپارگی ذهن در اینجا کاملا هویداست. برونفکن ها به وضوح خودشان را به عنوان موجوداتی که به طور مشابهی در دو مکان هستند تصور می کنند. هیچ وجهی از اندیشه های دیگری اطلاع ندارد و هیچ بازخورد اختری بین آنها اتفاق نمی افتد. این مطلب را زیرکانه می توان نوع موثقی

از برونفکنی خارج از کالبد نامید، هر چند برونفکن در تمام لحظات از این که داخل محدوده ی کالبد فیزیکی قرار دارد آگاه است.

در زیر یک تجربه ی نمونه از برونفکنی دید از راه دور ارائه شده است:

دیر وقت است و بسیار خسته ام. چشمانم بر اثر شدت خشکی درد می کند و احساس می کنم پر از سرب هستند. کوشش زیادی برای جلوگیری از بسته شدن آنها لازم است. اتاق تنها با نور مهتاب که از طریق پنجره داخل می شود، سایه روشن است. فقط می توانتم اشکال سایه واری از وسایل دور و برم در اتاق را تشخیص بدهم. بدنم همراه با نشانه های حالت خلسه، سنگین شده است. اگر بایستم حس می کنم روی بالشهای پف کرده ی بزرگی راه می روم و به سختی می توانم پاهایم را حس کنم. گرچه می دانم که آنها هنوز سرجایشان هستند و می توانم در صورت کوشش از آنها استفاده کنم. زمانی که هر قسمت از بدنم را حرکت می دهم یک حس مورمور شدن از عمق استخوان ها می یابم. چشمانم به سرعت بسته می شوند و ناگهان آگاه می شوم که مشغول دیدن منظره ی واضح دور دستی خارج از بدنم هستم. وجه دید از راه دور من به سوی جاده ای نزدیک خانه ام به طرف پایین شناور می شود.

می توانم همزمان در همه ی جهات ببینم. هنوز سخنان دوستم را می شنوم و هنگامی که خواسته می شود پاسخ هایی به طور نامرتب زمزمه می کنم. هنوز می توانم صحبت کنم و کالبد فیزیکی ام را در صورت اراده داشتن حرکت بدهم. نیرویم را جمع می کنم، یک نفس عمیق می کشم و توجهم را به سوی اتاق و مکالمه ام متوجه می کنم. منظره ی دید ازراه دور من و منظره ی اتاق به تناوب عوض می شود. هر بار که این اتفاق می افتد، مانند زمانی که هواپیما وارد چاله ی هوایی می شود، یک احساس سقوط در شکم و قفسه ی سینه ی خود حس می کنم. این همان احساسی است که به هنگام واکنش برونفکنی درست پیش از جدایی کالبد فیزکی از جفت برونفکن شده شروع به ایجاد می کند.

می توانم این منظره ی راه دور را زمانی که چشمانم را باز می کنم هم البته به صورتی تیره تر ببینم. منظره ی دید از راه دور من همان چیزی است که من می خواستم اگر واقعا در زمان واقعی برونفکنی کنم تجربه کنم. من واقعا آن جا نیستم اما از آنجا می بینم. اگر کمی بیشتر به

خواب بروم خودم را می بینم که درون کالبد زمان واقعی خویش به آنجا رفته ام. زمانی که این اتفاق بیفتد ذهنم نیز با من می آید و اگر دوستم مرا لمس کرده یا با من صحبت کند، دوباره به کالبد فیزیکی برمی گردم .

زمانی که بر روی وجه دید از راه دور خودم تمرکز می کنم مثل این است که به چیزی شبیه دوربین تلویزیونی پرنده ای وصل شده ام و چشمانم دو گیرنده ی کوچک تلویزیونی هستند که تصویر را از آنجا دریافت می کنند . کنترل وجه دید از راه دور، دشوار است، اما به نظر می رسد که تاثیر کمی روی آن دارم.

این نوع از تجربه معمولا خودبخودی رخ می دهد، اما من در برخی موارد با ایجاد شرایط لازم موفق شده ام آن را با قصد قبلی ایجاد کنم. اگر با کس دیگری که توجیه شده باشد مرا بیدار نگه دارد نباشم به سرعت وارد برونفکنی دید از راه دور می شوم. نگه داشتن این حالت برای هر مدت زمانی حتی با کمک شخص دیگر، کار بسیار ظریف و دشواری است. اگر اجازه دهم که خواب بر من غلبه کند، این تجربه همواره به یک برونفکنی زمان واقعی بدون احساسات قابل توجهی از خروج یا جدایی تبدیل می شود.

هنگام برونفکنی دید از راه دور هرگزحالت فلج بیداری را حس نمی کنم و فقط وضعیت سنگینی و تنبلی فیزیکی وجود دارد. همواره قادر به تفکر، تکلم و حرکت دادن کالبد فیزیکی البته به کندی می باشم.

کاملا این امکان وجود دارد که برونفکنی دید از راه دور شامل ، سطح یا شدت متفاوتی برای جفت برونفکن شده زمان واقعی نسبت به آنچه در حالت معمولی در طی OBE روی می دهد باشد. این حالت بیشتر شبیه یک *جفت بازتاب یافته* ی زمان واقعی است تا جفت برونفکن شده زمان واقعی. همچنین ممکن است زمانی که کالبد فیزیکی کاملا خسته شده است، از درون یک جفت برونفکن شده زمان واقعی ضعیف ایجاد کند چنان که این جفت کمترین نیازمندی به آن سطح از خستگی را داشته باشد و در صورتی که کالبد فیزیکی به مدت خیلی طولانی نیمه بیدار باقی بماند به بیرون بلغزد.

از سوی دیگر اگر کالبد فیزیکی در حالی که در چنین وضعیت خسته ای است فقط به مدت چند ثانبه به خواب برود، یک خروج برونفکنی رخ می دهد. این مسئله ممکن است پاسخی برای منتقدان احساسات مربوط به خروج یا معتقدان به عدم وجود خاطرات مربوط به آن باشد. با توجه به وجود هوشیاری در هر دو کالبد/ذهن فیزیکی و جفت برونفکن شده ی آن به طور همزمان، دوپارگی ذهن در این قضیه کاملا مشهود است. هر دو کالبد مستقل از یکدیگر عمل می کنند و کالبد فیزیکی، ارتباط بصری دید از راه دور را بیشتر چیزی شبیه به ورودی دست دوم دریافت می کند. همچنین رفت و برگشت مرتب مرکزهوشیاری بین این دو کالبد نشان دهنده ی پیوند قوی و کامل بین آن دو می باشد.

ارتباط بصری بین دو کالبد فیزیکی بیدار و وجه دید از راه دور او به احتمال زیاد ازطریق کابل نقره ای تامین می شود؛ اما مانند دیگر انواع برونفکنی، مرکز پیشانی به احتمال زیاد در اینجا نیز دخیل است. ذهن فیزیکی / اثیری بیدار اما در حالت خلسه می تواند نوعی انتشار تصویری زمان واقعی دید از راه دور را از طریق کابل نقره ای اش دریافت کند. اگر این را درست گفته باشم، این تصویر، توسط ذهن فیزیکی /اثیری در چشم ذهن به روش بسیار مشابه به حالتی که تصاویر چشم ذهن شخص روشن بین معمولی می بیند، دیده می شود.

این نوع از تجربه همچنین از نظریه من در مورد این که نسخه اصلی هوشیاری کالبد فیزیکی، همواره به طور ثابت داخل کالبد فیزیکی باقی می ماند اما از لحاظ انرژیایی درهمه ی موارد به کالبد برونفکن شده اش وصل می شود را حمایت می کند. این نظریه عنوان می کند که نوع دیگری از برونفکنی خارج از کالبد یافت خواهد شد که مشخصات اساسی مشابهی خواهد داشت، هر چند، چندان عیان نباشد یا به خوبی درک نشود.

برونفکنی دید از راه دور همچنین مهر تاییدی بر صحت نظریه ی من در مورد اثر دوپارگی ذهن می باشد. به این ترتیب که OBE می تواند در طی هر زمانی در طول حالت خلسه اتفاق بیفتد، اما کاملا از این که یک برونفکنی در جریان است ناآگاه می ماند. این حالت اغلب به اعتقاد من در طی مراقبه برای افراد رخ می دهد و معمولا آنها در زمان وقوع از آن آگاه نمی باشند.

در طی فعالیت برونفکنی دید از راه دورعوامل دخیل ظریف تر دیگری نیز وجود دارند. وقتی اشخاص بسیار خسته اند، امواج مغزی آنها کند می شود و کالبد فیزیکی شان احساس سنگینی، آشفتگی و کندی می کند که نشانه های کلاسیک حالت خلسه هستند. خلسه کامل، یک وضعیت آرمانی نه تنها برای برونفکنی بلکه برای روشن بینی می باشد.

برای واداشتن چشم بسیار خسته و عضلات پلک برای جمع و متمرکز کردن آگاهی جسمی در چشم و ناحیه ی پیشانی به اراده و تلاش ذهنی نیاز است و از آنجا که این ماهیچه ها به درستی کار نمی کنند، تلاش بیشتر برای باز کردن چشم، باعث یک فعالیت شدید تمرکز آگاهی جسمی در چشمان و ناحیه ی پیشانی می باشد. مرکز پیشانی (چشم سوم) در همین ناحیه قرار دارد.

مرکز پیشانی ارتباط محکمی با چشم ها، مرکز بینایی مغز و همه ی انواع دیگر بینایی غیر فیزیکی و با بسیاری از وجوه برونفکنی های شبیه به تلویزیون دارد.

برای مثال، وادار کردن چشمهای خسته به باز ماندن، مرکز پیشانی را به طرز مشابهی تحت تاثیر قرار می دهد و استعداد های طبیعی توسعه یافته ی روشن بینی را که مرکز پیشانی دارد انرژی می بخشد. همچنین حالت خلسه ی کامل باعث یک جریان انرژی طبعا افزایش یافته از میان کالبد فیزیکی/اثیری می شود و مقدار انرژی بسیار بیشتری برای مرکز پیشانی و مدارهای انرژیایی وابسته به آن فراهم می کند. این ترکیب جریان انرژی افزایش یافته و تحریک مرکز پیشانی معمولا برای تحریک مرکز پیشانی به حالت پذیرای انرژیایی کافی است.



شکل 4- عمل باز نگهداشتن چشمان خسته که تاثیر آگاهی بر مرکز پیشانی را نشان می دهد

پیونده مفقوده

در مورد OBE چیز ساده ای وجود ندارد. نسخه های لطیف زیادی وجود دارد. این بخش فقط به بررسی یک نسخه که در حیطه ای تاریک میان برونفکنی و روشن بینی قرار دارد می پردازد. بیان ظریفتر این نوع تجربه ، *مشاهده ی از راه دور زمان واقعی* می باشد.

برونفکنی هایی که در این دسته طبقه بندی می شوند اغلب به همراه ادراکات روشن دوگانگی و نوسان مرتب هوشیاری بین وجه فیزیکی و وجه راه دور، در طی این تجربه می باشند. تجربه ی برونفکنی دید از راه دور نگاه و احساس متفاوتی نسبت به انواع متداول برونفکنی دارد. همچنین به هر مدتی که ادامه یابد ذهنی تر و از لحاظ انرژیایی است که اگر وضعیت بسیار بسیار خسته ی کالبد فیزیکی و ذهن لازم برای رخ دادن این پدیده را در نظر بگیرید جای شگفتی نیست.

بخش ٦- فلج بیداری

فلج بیداری (اغلب فلج خواب نیز نامیده می شود) بسیار شایع است: در حالی که فلج شده اید بیدار می شوید یا زمانی که در حال استراحت کردن یا آماده شدن برای خواب هستید ولی هنوز بیدارید به ناگاه فلج می شوید. افراد زیادی دست کم یک بار آن را تجربه می کنند. این حالت می تواند ترسناک باشد، چون اکثر افراد از علت پدید آمدن آن در هنگام وقوع اطلاعی ندارند. این فلج نشانه ی بسیار شناخته شده ای برای تجربه ی خارج از کالبد می باشد. برونفکن های ذاتی زیادی پیدا می شوند که تجربه های فلج بیداری زیادی را در طی زندگی شان بخصوص در طی دهه های دوم و سوم آن تحمل می کنند. من در طی دوران کودکی، نوجوانی و جوانی ام دچار این پدیده بودم. در طی سالیان بسیار شدت این حالت به آرامی کاهش یافت ولی فقط پس از این که شروع به توسعه ی انرژیایی خود کردم و در طی سالهای نخست دهه ی سوم زندگی که آموختم چگونه برونفکنی کنم این اتفاق افتاد. هنوز هم در گهگاه در حدود چند بار در سال دچار آن می شوم. فلج بیداری بسیار پیچیده است و هیچ توصیف منفردی نمی تواند به درستی علل آن را تشریح کند. دو نظریه ی متداول تر، گسستگی و برونفکنی خودبخودی می باشد.

گسستگی: توضیح علمی عمومی این است که در طی خواب وقتی وارد حالت خواب می شود، مغز به ظاهر برای این که کالبد فیزیکی اش را از تقلید فعالیت های رویا و گرفتار حجم عظیمی از اطلاعات شدن و در نتیجه آسیب رساندن به خود بازدارد، خود را از کالبد فیزیکی اش جدا می کند. فلج بیداری گسستگی زمانی رخ می دهد که ذهن تصادفا داخل کالبد خوابیده گسسته و بیدار شود. توضیح در مورد این که کالبد فیزیکی به طور پیشرونده ای خودش را در طی خواب و حالت خلسه

از ذهن می گسلد به درستی با واقعیت مطابقت دارد. هر چند اعتقاد ندارم که این توضیح، پاسخ همه ی سوالات را داشته باشد.

با ورود به حالت خلسه نخستین نشانه های گسستگی یعنی عمیق تر شدن حالت خلسه و دشوار شدن حرکت پدید می آید اما گسستگی که به وسیله ی حالت خلسه و در طی دقایق متوالی به آرامی و متدرجا پدید می آید. از سوی دیگر فلج بیداری بسیار به سرعت و معمولا فقط در طی چند ثانیه ایجاد می شود و من هرگز فلج بیداری کامل در طی حالت خلسه و حتی در طول جمود خلسه ای مجازی به هنگام قرارگیری در وضعیت خلسه ی عمیق تجربه نکرده ام.

برونفکنی خودبخودی: توضیح عامه پسند New Age این است که فلج بیداری منحصرا توسط برونفکنی خودبخودی و به طور مشخص تر توسط برونفکنی ای که در شرف وقوع است یا می خواهد اتفاق بیفتد،ایجاد می شود. به همین جهت به بسیاری از افراد توصیه می شود که در موقع بروز این پدیده آرام بمانند و با آن همراه شوند تا آن را به یک تجربه ی OBE کامل تبدیل کنند. این توضیح نیز در مورد این که فلج ها به طور معینی با برخی وجوه برونفکنی مرتبطند صحیح است.

هر چند به نظرمن فلج بیداری یک پیچیدگی هوشیاری همراه با عوامل دخیل بسیار دیگر است. فکر می کنم که این پدیده بیش از آنچه غالبا تصور می شود پیچیده است.

فلج بیداری اغلب با ارتعاشات یا احساسات خروج مربوط به برونفکنی دیگر همراه نیست. در بیشتر موارد بی هیچ دلیلی افراد در طی استراحت کردن یا وقتی می خواهند به خواب روند یا زمانی که بیدارمی شوند به ناگاه خود را در حالت فلج می یابند. همه چیز آرام است و آنها هیچ احساس عمده ای مربوط به برونفکنی ندارند. (ارتعاشات یا ضربان تند قلب). آنها فقط خودشان را غفلتا و بی هیچ توضیحی فلج حس می کنند.

افراد زیادی (شامل خودم) می توانند آغاز یک دوره ی فلج بیداری را بفهمند به ویژه وقتی که در طی وضعیتی که در حال استراحت ولی بیدار هستند اتفاق می افتد. آنها پیش از آغاز فلج یک احساس تقریبا غیر قابل مقاومت غرق شدن دارند. این حس تنها با چند ثانیه هشدار و بسیار سریع روی

می دهد. با این که حس غرق شدن را می توان نشانه ای مربوط به برونفکنی دانست، ولی اغلب تنها احساسی است که در طول فلج بیداری اتفاق می افتد.

بیشتر دوره های فلج بیداری به نظر من *پس از* این که خروج برونفکنی انجام شد اتفاق می افتد. فلج بیداری کامل پیش از خروج برونفکنی نمی تواند رخ دهد. پس چرا در طول فلج بیداری احساسات مربوط به برونفکنی را نداریم؟ منطقی ترین پاسخ این است که برونفکنی طبیعی خودبخودی اتفاق افتاده است و احساسات مربوط به آن هم ایجاد شده ولی به علت اثر دوپارگی ذهن مفقود شده است به طوری که قربانی فلج بیداری یا در طی این دوره به خواب رفته ، یا در حالی که یک OBE در جریان است درحالت فلج شده بیدار می شود و یا این که نشانه های برونفکنی بسیار ملایم و زود گذرند و بی هیچ جلب توجهی از بین می روند و برونفکنی دید از راه دور رخ می دهد . (بخش ۵) ذهن فیزیکی / اثیری درون کالبد فیزیکی فلج شده ی دچار دوپارگی ذهن گسسته شده در طول OBE در حالی که جفت برونفکن شده در خارج آن و نزدیکی آن است بیدار می شود.

وقتی که نشانه های خروج برونفکنی فقط در آغاز دوره ی فلج بیداری تجربه می شوند به جرات می توان گفت که یک برونفکنی خودبخودی وقوع یافته است. خروج برونفکنی به دلیل اثر دوپارگی ذهن مفقود شده است. این امر ذهن فیزیکی /اثیری برونفکن (نسخه اصلی) رادر طی مدت باقی مانده از آن برونفکنی بیدار و در حالت فلج نگه می دارد. برونفکنی خودش علت فلج بیداری است.

در حالی که برخی قربانیان فلج بیداری ادعا می کنند که موفق شده اند آن را به برونفکنی تبدیل کنند، عده کثیری در این کار شکست خورده اند. بسیاری از افراد در آن زمان چنان نگرانند که حتی نمی توانند به فکر تغییر وضعیت بیفتند و آنهایی که سعی می کندد وضعیت شان را تغییر دهند حتی اگر کاملا صادقانه تسلیم آن شوند و با تجربه شان همراه شوند هم معمولا موفق نمی شوند. آنها معمولا در حالت حمله باقی می مانند تا این که به میل خود پایان یابد یا این که موفق شوند قسمتی از کالبد فیزیکی شان را حرکت دهند و بدین ترتیب این وضعیت را متوقف کنند. در این حالت آنها در قطع برونفکنی و وادار کردن کالبد برونفکن شده به بازگشت و یکپارچگی مجدد موفقق می

شوند. این کار به فلج پایان می دهد اما باعث می شود خاطرات سایه ی جفت برونفکن شده در این میان از دست برود.

اگر آنچنان که من می پندارم، فلج توسط برونفکنی جاری ایجاد می شود، در این صورت آشکار است که دیگر نمی توان در همان زمان برونفکنی دیگری داشت. این مسئله، مسبب نرخ بسیار بالای شکست در تبدیل فلج بیداری به OBE می باشد.

اگر یک دوره ی فلج بیداری نشانه ای مربوط به برونفکنی در آغاز نداشته باشد، اما بعد به طور موفقیت آمیزی به OBE تبدیل شود به اعتقاد من کالبد فیزیکی پس از یک خروج برونفکنی مغفول واقع شده (همان که سبب فلج بیداری شده) و به داخل کشیده شده است، اما فقط یکپارچگی محدودی اتفاق افتاده است. این کالبد دوباره به سرعت برونفکن شده ولی این بار نشانه ی معمول برونفکنی را بروز داده و چون این دفعه هوشیاری بیداری وجود داشته است، خاطرات خروج نخست (دلیل دوره ی فلج بیداری) در مغز فیزیکی بارگذاری نمی شوند. این خاطرات به طور خودکار در طی خروج دوم بازنویسی می شوند و هیچ اثری از آنچه که واقعا باعث فلج بیداری در حالت اولیه شده است باقی نمی ماند.

به نظر من وقتی کل یک دوره ی فلج بیداری با ارتعاشات و دیگر نشانه های برونفکنی همراه می شود، تداخلات انرژیایی درونی دوپارگی ذهن (به احتمال زیاد نشات گرفته ازوجود هوشیاری بیدار در طی فرایند برونفکنی) سازوکار برونفکنی خودبخودی را به تعویق می اندازد. این یکی از دیگر پیچیدگی های هوشیاری است. برونفکنی واقعی ممکن است رخ بدهد. در این حالت تلاش برای تبدیل فلج به OBE از طریق آرام کردن و همراه شدن با تجربه یا کمک گرفتن از تکنیک برونفکنی موفقیت بیشتری به همراه خواهد داشت.

من دوره فلج بیداری را صدها بار تجربه کرده ام، اما هرگز موفق نشده ام که حتی یک مورد را به OBE تبدیل کنم. من صدها بار برونفکنی خودبخودی در حالت بیداری داشته ام یا در میان این حالت بیدار شده ام اما همه ی اینها نتیجه ی یک OBE محدود یا کامل بوده اند. یک تفاوت آشکار بین برونفکنی خودبخودی و دوره ی فلج بیداری وجود دارد. هر کدام از اینها احساسات کاملا

متفاوت از دیگری ایجاد می کنند و در حالی که برونفکنی خودبخودی کاملا برایم قابل پذیرش است، اما از فلج بیداری کاملا متنفرم.

من برونفکنی خودبخودی و فلج بیداری را به عنوان دو روی یک سکه در نظر می گیرم. در بعضی موارد برونفکنی رخ می دهد و به یاد آورده می شود، اما در موارد دیگر فلج بیداری اتفاق افتاده و در خاطر می ماند. اینها دو وجه متفاوت برونفکنی خودبخودی هستند که بر اثر دوپارگی ذهن رخ می دهند و دو تجربه ی کاملا متفاوت ایجاد می کنند. تنها یک سوی این سکه معمولا در خاطر می ماند و آن طرفی است که توسط ذهن فیزیکی/ اثیری درک و به خاطر سپرده می شود. طرف دیگر که جفت برونفکن شده است، نه در آن زمان درک می شود و نه پس از آن به یاد می آید. خاطرات سایه به دلیل آسیب یا هیجان ناشی از فلج بیداری به طور کامل از دست می رود. این آسیب، طرف فیزیکی / اثیری تجربه را به طور محکمی به حافظه ی فیزیکی می چسباند و به طور کلی به خاطرات سایه اجازه ظهور نمی دهد.

در انواع خاصی ازبرونفکنی ، نشانه های برونفکنی به شدت سست هستند به طوری که غالبا مغفول واقع می شوند. این حالت در برونفکنی های مرتبط با مراکز پیشانی یا تاج بسیار متداول است. این امر نشان می دهد که قابلیت طبیعی روشن بینی اغلب غیر قابل پیش بینی هستند. این همچنین بدین معنی است که برونفکنی، قابلیت برونفکنی های سطح بالا را دارد، زیرا روشن بینی و برونفکنی های سطح بالا ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. بنابراین امکان دارد برخی انواع فلج بیداری در نتیجه ی برونفکنی های از طریق مراکز پیشانی یا تاج در حال انجام دادن رخ بدهند، به طوری که خروج ، مغفول واقع شده باشد.

ترس و بیمناکی با اغلب دوره های فلج بیداری عجین هستند که در اکثر موارد همراه با احساس ملموس یک حضور که از جهت خاصی می آید می باشند. احساس ترس شاید از اثر دوپارگی ذهن که با بازخورد احساس (ترس و اضطراب) بین کالبد فیزیکی/اثیری و جفت برونفکن شده ی آن در طی یک برونفکنی زمان واقعی ناشی شده است.

همچنین ممکن است دیگر انواع برونفکنی، شامل شاخصه های برونفکنی خودبخودی و فلج بیداری باشند. برای مثال، امکان زیادی وجود دارد ثابت شود که دوره های ضربان آکاشیک (باد اختری) عامل دخیل عمده ای در برخی دوره های فلج بیداری است. یک دوره ی ضربان آکاشیک به طور شایان توجهی یک برونفکنی اجباری در افرادی که در حال استراحت عمیق هستند حتی اگر از نطر فنی کاملا آگاه باشند ایجاد می کند. آنگاه آنها می توانند هنگامی که درون ذهن فیزیکی/ اثیری خود به خواب می روند تا زمانی که جفت برونفکن شده شان رها شده و آزاد است که پس از اتمام دوره ی پالس آکاشیک بازگردد و یکپارچه شود، آگاه باقی بمانند. ضربان آکاشیک را در بخش ۵ بررسی خواهیم کرد.

عوامل مرتبط

ذهن فیزیکی/اثیری بخودی خود معمولا توان جنباندن کالبد فیزیکی در طی OBE را ندارد. برای بیدار شدن هر چند محدود و بازگرداندن جنبش فیزیکی ، یکپارچگی کالبد فیزیکی/اثیری با جفت زمان واقعی اش کمترین شرایط لازم است.برای بازگرداندن کامل هوشیاری و کارکرد بیداری، یکپارچگی همه ی کالبد های لطیف ضروری می باشد.

عامل دخیل دیگر می تواند این باشد که وضعیت توسعه ی انرژیایی مبتلایان به فلج ممکن است اجازه ندهد که برونفکنی خروج هوشیاری را تجربه کنند. این امرباعث ایجاد تداخلات انرژیایی درونی می شود که سازوکار برونفکنی را به تاخیر می اندازد و باعث می شود که فلج بیداری راحت تر از برونفکنی اتفاق بیفتد.

برونفکنی های هوشیاری اولیه معمولا می توانند نشانه های قدرتمندی از ارتعاشات ، ضربان های تند قلب و دیگر احساسات سنگین جنبش انرژی داشته باشند. معمولا در برونفکنی های بعدی از شدت این احساس سنگینی کاسته می شود. از لحاظ منطقی باید علتی برای این کاهش پیشرونده ی اساسی وجود داشته باشد. پاسخ از نظر من این است که افزایش توسعه ی انرژیای، تداخلات انرژیایی درونی را کاهش می دهد. اقدام های برونفکنی خروج هوشیاری شامل فعالیت های زیاد مراکز ابتدایی

است و مقادیر زیادی از انرژی در میان کالبد اثیری جاری می شود که تا حدودی باعث توسعه ی انرژیایی آن می شود. به نظر می رسد این توسعه ی تحمیلی مسئول کاهش احساسات مربوط به خروج در برونفکنی های بعدی می باشد.

اگر جریان توسعه ی انرژیایی را به کشمکش بالقوه ی حاصل از دوپارگی ذهن بیفزایید و مشکلات بارگذاری خاطرات سایه و دیگر مشکلات منبعث از ادراک هوشیاری زمان بیداری را ملاحظه کنید به راه حلی برای این ناخوشی دست می یابید. بدین ترتیب فلج بیداری می تواند در هر زمان و به هر دلیلی روی دهد. به جهت تاثیرات متقابل و قرینه بین این مشکات بالقوه ، در اغلب موارد قربانیان فلج بیداری به دلیل ماهیت دو پارگی ذهن پیش در طی و پس از این واقعه هوشیار نمی مانند.

دو سناریوی زیر می توانند انواع دیگر فلج بیداری به ویژه آنهایی که شامل احساس موقتی ترس، بیمناکی و ادراک یک حضور ملموس هستند را توصیف کنند. دو سناریوی زیر شامل بازخورد احساسی قوی بین کالبد فیزیکی / اثیری و جفت برونفکن شده آن هستند که در برونفکنی در حال انجام مداخله می کنند و آن را طولانی تر می سازند. بازخورد احساسی شباهتهای زیادی با بازخورد اختری دارد ، اما فقط در سطح احساسی رخ می دهد، بنابراین فقط حس می شود و درک نمی شود.

فلج و کالبد فیزیکی: ذهن در کالبد فیزیکی فلج شده اش بیدار می شود. ممکن است هر گونه احساسات مربوط به برونفکنی را پیش از آن حس کرده باشد یا نباشد. او به یک دلیل بسیار خوب بیدار شده است: چیزی در عالم خارج از جفت برونفکن شده اش او را ترسانده است! او راهی برای دانستن این که این اتفاق افتاده است ندارد، چون در میانه ی برونفکنی است. وی فقط در حالت فلج و ترس بیدار شده است و حضور ملموس را در جایی در اتاق حس می کند. نمی تواند حرکت کند تا ببیند چه چیز است، بنابراین ترس افزایش می یابد و در کابل نقره ای اش جریان می یابد وبه جفت برونفکن شده اش می رسد. این در حالی است که کوشش می کند از حالت فلج خارج شود.

جفت برونفکن شده این جریان شدید ترس را به شدت حس می کند. این ترس هیچ علت یا منبع ظاهری ندارد اما طوری حس می شود که گویی از جهت خاصی (سمت کالبدش) می آید اما جفت برونفکن شده این را نمی داند. اینک جفت برونفکن شده شروع به احساس فشار کشنده ی عجیبی بر روی خود می کند. این فشار از سمت همتای فیزیکی/اثیری او که با نومیدی تقلا می کند تا از فلج خارج شود می آید. جفت برونفکن شده علت این فشار کشنده را نمی تواند بفهمد و بنابراین با تمام توان خود به مقابله با آن بر می خیزد.

ترس به سرعت در هر دو طرف افزایش می یابد، چون هر دو وجه دچار مشکل بازخورد احساسی هستند. هر دو طرف دوپارگی ذهن (فیزیکی / اثیری و جفت برونفکن شده) تا حد مرگ ترسیده اند. هر یک حس می کنند یک وجود ترسناک از سمت خاصی به سوی آنها می آید. (در واقع از سوی همدیگر) اما هیچ کدام این را نمی دانند. کشمکش این نزاع تا زمانی که یا طرف فیزیکی / اثیری موفق شود جفت برونفکن شده ی ترسیده اش را به سوی خود بکشد (که حالت شایعی است) یا این که طرف فیزیکی ضعیف یا تسلیم شود و بر اثر خستگی دوباره به خواب برود ادامه می یابد.

فلج و جفت برونفکن شده: سناریوی زیر هم به بازخورد احساسی مربوط است، اما دراین مورد کشمکش بین ذهن رویا و جفت برونفکن شده آن وقتی که ذهن رویا واقعا درون کالبد فیزیکی / اثیری بیدار نشده است اتفاق می افتد.

یک جفت برونفکن شده در ناحیه زمان واقعی شناور است، و سرگرم شده و مشغول فعالیت های خود می باشد که ناگهان ترسی در او پدید می آید. می بیند که چند بوته ی تاریک تکان می خورند و تخیلش او را فریب می دهد تا بپذیرد که یک هیئت شوم به او نزدیک می شود، او خشکش می زند، نمی داند که آن هیئت چه هست یا چه می خواهد با وی بکند. سعی می کند فرار بکند و به ناگاه حس می کند موجود ملموس ترسناکی پشت سرش ایستاده است. نیروی غیر قابل مقاومتی به زور او را به سمت عقب می کشد. سعی می کند بگریزد اما غفلتا احساس ضعف می کند به طوری که گویی نیروی بسیار حیاتیش در حال نابودی است. اکنون حس می کند در دامی افتاده است و حرکت بسیار دشوار می شود.

ذهن رویا در طول این حوادث ضـربه ی نخسـتین ترس را از جفت برونفکن شـده اش دریافت می دارد اما علت آن را نمی داند. و ضعیت سیال رویا در این نقطه عوض می شود و بیشتر حالتی شریرانه می یابد. ذهن رویا حتی ممکن است وارد یک کابوس شود. این ذهن در کالبد فیزیکی / اثیری خود بیدار نمی شود بنابراین نمی تواند واقعا فلج بیداری را تجربه کند، هر چند نسخه ی حالت رویای فلج بیداری یا نوعی حرکت کند رویاوار را تجربه می کند.

جفت برونفکن شده حس می کند در دامی گرفتار آمده است و به دست چند دشمن دیو صفت قدرتمند و ناپیدا افتاده است. در این حال حرکت بسیار ضعیفی می تواند انجام بدهد به طوری که گویی از میان بتن تازه ریخته شده ای می گذرد. مهم نیست که چقدر تلاش کند در هر حال نمی تواند از چنگال مهاجم ناپیدا فرار کند. در حالتی ضـعیف، گرفتار و نگران، یک گام بسوی وحشت مطلق نزدیک می شود.

ترس افزایش می یابد، جفت برونفکن شـده بیهوده تقلا می کند و به طور یکنواخت و فزاینده ای ضعیف تر می شود. حس وحشت بیشتر می شود و ترس به تهدیدی فلج کننده و بی معنی تبدیل می شود. حالا دیگر اصلا نمی تواند حرکت بکند و سرمایی را که درون قفسه ی سینه اش حس می کند انتشار می یابد. چیز وحشتناکی که پشتش قرار دارد نزدیکتر و نزدیکتر می شود و به وسیله ی چنگال های شیطانی اش او را بی رحمانه به جلو و عقب تاب می دهد. غول حالا تقریبا به او رسیده است و دقیقا ... می خواهد ... که ... او را برباید! جفت برونفکن شده تقریبا می تواند نفس متعفتن هیولا را را پشت گردنش حس کند. هسولای ناپیدا اینک او را گرفته است و دارد تبر وحشتناک خود را بالا می برد که برونفکن ناگهان بیدار می شود و خود را خیس عرق، با تپش قلب، نفس زنان و لرزان از ترس می یابد. خاطرات برونفکنی (فقط یک رویای بد؟) ذهن ترسیده برونفکن را پر می کند.

خاطرات فلج

خاطرات مسلط باقی مانده پس از هر دوره ی فلج بیداری اغلب از سمت قوی تر و قابل یادآوری تر تجربه، سمتی که آسیب پذیرتر است، فراهم می شود. این طرف معمولا طرف فیزیکی / اثیری

است، چون دوپارگی ذهن تاثیر مستقیم بسیار بیشتری روی مغز فیزیکی نسبت به آنچه معمولا خاطرات سایه می گذارند دارد. اگر ذهن رویا درون وجه فیزیکی / اثیری اش پیش از پایان یافتن دوره ی فلج بیداری بیدار نشود، این خاطرات در عوض از سمت جفت برونفکن شده دوپارگی ذهن تامین می شوند. برخی اوقات به دلیل ماهیت پیچیده و ناپایدار بارگذاری خاطرات سایه در طول یکپارچگی مجدد، این خاطرات مخلوط می شوند. خاطرات یک رویای بد به علاوه ی یک تجربه ی برونفکنی ترسناک به علاوه ی بیداری ترسناک و در حالت فلج تبدیل به مخلوطی از خاطرات سایه بارگذاری شده می شوند.

روش های قطع حالت فلج

یادگیری و تمرین برونفکنی خروج هوشیاری، تعداد دوره های فلج بیداری را کاهش می دهد. اقدام به برونفکنی ، سازوکار توسعه ی انرژیایی برونفکنی درون کالبد اثیری را تقویت می کند. اگر به دلیل ترس از OBE انجام برونفکنی ممکن نباشد تلاش برای برونفکنی کوتاه در روز توصیه می شود. فعالیت توسعه ای انرژیایی مانند مراقبه و تمرین های انرژی به همان خوبی توسعه ی دیگر مهارت های پایه ای کمک خواهد کرد که کشمکش های انرژیایی و دوپارگی ذهن مربوط به برونفکنی رفع شوند. این کشمکش ها علت های نهانی فلج بیداری هستند.

افراد زیادی طرفدار تسلیم شدن در برابر فلج بیداری و تبدیل آن به یک OBE هستند. من تنها زمانی انجام این کار را توصیه می کنم که ارتعاشات یا دیگر نشانه های برونفکنی مشاهده شوند. در غیر این صورت این کار یک تمرین بی نتیجه به نظر می رسد. اگر تعداد فلج ها زیاد باشد این کار حداقل ارزش یک بار امتحان کردن را خواهد داشت. اگر فرایند تبدیل ، همواره ناموفق باشد و هیچ روش مطمئنی برای متوقف کردن فلج وحود نداشته باشد یک دوره ی پیشرونده ی توسعه ی انرژی و مراقبه بهترین گزینه خواهد بود.

ساده ترین و کوتاه ترین راه که اغلب افراد ترجیح می دهند این است که ذهن را خالی کنیم (جلوگیری از ترس) و بر روی حرکت دادن انگشت شست پا تمرکز کنیم. به دلایلی شست پا راحت

ترین عضو بدن برای جنباندن در طول دوره ی فلج بیداری می باشد. به محض این که شست پا حتی کمی حرکت کند فلج بیداری به پایان می رسد.

برای افزایش تاثیر تکنیک بالا همچنین توصیه می کنم از عمل آگاهی جسمی قلم مو کشی (بخش ۱۲) در شست پا برای قطع کردن فلج استفاده کنید. این کار با تقویت آگاهی جسمی در آنجا، واداشتن آن به حرکت را آسان تر می کند.

فلج بیداری مانند برونفکنی خودبخودی به احتمال زیاد در موقعیتهای خاص استراحت یا خواب بیشتر رخ می دهد. برای مثال به پشت دراز کشیدن احتمال بروز فلج بیداری و برونفکنی را برای اغلب افراد افزایش می دهد. این که آیا وضعیت استراحت یک عامل برای فلج بیداری است یا نه و اجتناب از قرار گرفتن در آن وضعیت به احتمال زیاد ارزش بررسی کردن را دارد.

زمانی که فلج بیداری ، شخص در حال استراحت عمیق اما هنوز بیدار، یا کسی که سعی می کند به خواب رود را گرفتار می سازد معمولا به همراه یک حس قابل توجه فرورفتن پدید می آید که برای لحظه ای هشدار می دهد. این بهترین زمان برای مقابله با فلج است. بیرون غلطیدن از رختخواب تا آنجا که ممکن است به سرعت (شما باید *خیلی خیلی* سریع باشید) پیش از آن که فلج بیداری غالب شود، باعث توقف آن می شود. توصیه می کنم برخیزید و کمی راه بروید، رفتن بر سر یخچال و خوردن چیزی هم بسیار به رفع این حالت کمک می کند. برگشتن به رختخواب تا دست کم ده دقیقه دیگر عاقلانه نیست. در صورت انجام این کار فلج بیداری بار دیگر به سرعت اتفاق می افتد.

در اغلب موارد خالی نگهداشتن ذهن و خودداری از ترس در طی دوره ی فلج بیداری بازخورد احساسی را کاهش می دهد. اگر ذهن فیزیکی / اثیری و جفت برونفکن شده ی آن هر دو آرام بمانند، از شدت و مدت دوره ی فلج بیداری بسیار کاسته خواهد شد.

خستگی مفرط و کمبود خواب عوامل دخیل در افزایش فلج بیداری و به همان میزان افزایش OBE های خودبخودی هستند. اجتناب از خستگی زیاد به خصوص در طول هفته ای که ماه نزدیک بدر است وقتی که OBE های خودبخودی و فلج های بیداری احتمال وقوع بیشتری دارند، به شدت توصیه می شود.

خوراک نیز می تواند در فلج بیداری نقش داشته باشد. معده ی خالی تمایل به فعالیت انرژیایی درون کالبد اثیری را تقویت می کند و باعث افزایش احتمال فلج بیداری و برونفکنی خودبخودی می شود. غذای سنگین می تواند برونفکنی را بسیار دشوار کند چون به اندازه ی زیادی فعالیت انرژیایی را در کالبد اثیری کند و خواب را تسهیل می کند.

نشانه های برونفکنی ناخواسته

دوره ای فراوان فلج بیداری و برونفکنی خودبخودی، مشکل بزرگی برای برخی افراد می باشد. بیشتر افراد قادر به متوقف کردن آن نیستند و بنابراین ، این تجربه را به هیچ وجه دوست ندارند. اغلب از فکر کردن در مورد هر نوع برونفکنی خودخواسته بدشان می آید. آنها فقط می خواهند آسوده گذارده شوند تا در آرامش بخوابند.

این شرایط معمولا برای کسانی که مستعد آن هستند چندین بار در طول سال در طی خوشه های چند روزه یا بیشتر و اغلب حول و حوش شبهای بدر ماه اتفاق می افتد. اگر این وضعیت بسیار طولانی شود می تواند یک مشکل واقعا جدی برای سلامتی تبدیل شود. بسیاری از افراد برای پیشگیری از نشانه های آزار دهنده کلا از خوابیدن اجتناب می کنند. این بدترین کاریست که شخص می تواند انجام دهد! اجتناب از خواب اثر معکوسی دارد و شرایط عمومی را بدتر خواهد کرد. کمبود خواب ممکن است باعث کاهش اشتها شود که خودش زمینه های نهانی این وضعیت را تقویت می کند. یک معده ی خالی فعالیت انرژیایی درون کالبد اثیری را افزایش می دهد (ارتعاشاتش را افزایش می دهد) که به طور زیادی احتمال وقوع دوره های فلج بیداری و برونفکنی خودبخودی را افزایش می دهد.

دوره های فلج بیداری متناوب و برونفکنی خودبخود ناخواسته به خصوص اگر به همراه ترس زیاد باشد می تواند شرایط روانی به شدت ناخوشایندی ایجاد کند که هر چه اجازه داده شود ادامه یابد ناتوان کننده تر می گردد. محرومیت از خواب طولانی مدت به علاوه ی از دست دادن اشتها می تواند به شدت ناتوان کننده و حتی از لحاظ فیزیکی آسیب رسان باشد. این شرایط در ترکیب با دیگر

مشکلات جدی سلامتی اگر برای مدتی بسیار طولانی بی توجه باقی بماند می تواند حتی تهدید کننده ی حیات باشد.

در مورد این نوع از مشکل ، نخستین چیزی که باید بدان توجه کرد،کمبود خواب می باشد که علت عمده ی پنهان تمامی مشکلات این چنین است. این مسئله همچنین عاملی است که سریع تر اصلاح می شود. من به افراد با این شرایط قویا توصیه می کنم که بی درنگ در جستجوی مشاوره ی پزشک باشند و آنچه را که اتفاق افتاده است *دقیقا* به دکترشان بگویند. بی نظمی های خواب مانند این مورد صرف نظر از علت واقعی شان برای علم پزشکی کاملا شناخته شده اند و پزشکان از این رو در درمان آن کاملا خبره اند. یک پزشک معمولا داروهای خواب آور خاصی که برای افزایش طول خواب بدون رویا دیدن طراحی شده اند تجویز می کند. این دارو همچنین می تواند از OBE های خودبخودی و فلج بیداری جلوگیری کند.

زمانی که کمبود خواب رفع شود و الگوی خواب به حالت طبیعی بازگردد، اشتها نیز برمی گردد و نشانه های مربوط به برونفکنی شروع به کاهش می کند. به یاد داشته باشید که هر دارویی باید به طور منظم چنانکه تجویز شده است تا زمانی که کمبود خواب کاملا رفع شود استفاده شود در غیر این صورت مشکل ممکن است دوباره بروز کند.

خوابیدن در یک اتاق با روشنایی مناسب با یک رادیو یا تلویزیون روشن به علاوه چرت زدن در طول ساعات روز هم به رفع احساس ترسی که بر اثر برونفکنی های خودبخودی ایجاد شده است کمک می کند. اگر وجود روشنایی، خواب را مختل می کند، گذاشتن چشم بند راه حل خوبی خواهد بود. همچنین اگر برونفکنی های خودبخودی، غیر قابل پیشگیری باشند، آنهایی که در طی روز واقع می شوند کمتر ترسناک ترند. حتی ترسوترین برونفکن های بی میل هم معمولا برونفکنی های روزانه را لذت بخش تر یا دست کم قابل تحمل تر می دانند.

www.takbook.com

بخش ۷- اُ بی ای و ادراک

اجازه دهید یک تجربه ی عینی را به عنوان نوعی ادراک مستقیم کسب شده از طریق حواس کالبد فیزیکی و یک تجربه ی ذهنی را ادراک به دست آمده از طریق ذهن یا تخیل یا متاثر از آنها تعریف کنیم. با این اصطلاحات وقتی با تجربه ی خارج از کالبد سروکار داریم باید بدانیم که همه چیز ذهنی می باشد.

فکر می کنم این کمک می کند درک کنیم که مغز قادر است تنها سیگنالهای زیست الکتریکی را دریافت کند. مغز قادر به دریافت مستقیم ورودی های حسی نمی باشد. در عوض اندامهای حسی این ادراکات را به زبانهای پیچیده ی زیست الکتریکی تبدیل می کنند. مغز درون یک محفظه ی استخوانی محکم (جمجمه) کاملا در تاریکی و سکوت و جدا از دنیای فیزیکی واقع شده است. مغز عصبی ندارد و نمی تواند فشار، یا درد یا گرما و سرما را حس کند. می توان گفت که مغز در تاریکی شناور است. مغز ورودی های حسی را در ابعادی شبیه خلا ازدنیای واقعی (بعد فیزیکی) تنها از طریق سیگنالهایی که از راه دور و به شیوه ی زیست الکتریکی جمع آوری و ارسال می شوند، دریافت می کند.این فرایند شبیه توصیفی از چگونگی دریافت (یا یادآوری دریافت) ورودی های حسی به دست آمده در طی OBE می باشد.

در خاطر داشته باشید که هر OBE به عنوان یک *خاطره* از یک OBE شکل می گیرد و هیچ خاطره ای از OBE وجود ندارد (بدون احتساب تجربیات دید از راه دور) مگر این که جفت برونفکن شده خاطرات سایه اش را در طی یکپارچگی مجدد در مغز فیزیکی بارگذاری کند. زمانی که این اتفاق بیفتد، مغز فیزیکی ادراکات حسی ای را که در طی OBE به دست اورده به یاد می آورد به طوری که گویی آنها را مستقیما و بی واسطه دریافت کرده است.

تنها تفاوت واقعی بین چگونگی ادراک مغز از دنیای فیزیکی (تجربه ی عینی) و چگونگی ادراک تجربه ی خارج از کالبد (تحربه ی ذهنی) در روشی است که از طریق آن ورودی ها جمع آوری و به آن ارسال می شوند. مغز *نمی تواند* بین منابع ورودی فیزیکی و غیر فیزیکی فرقی بگذارد. صرف نظر از این که ورودی حواس چگونه جمع آوری و ارسال شوند، مغز همه ی آنها را به عنوان ورودی های دست اول تفسیر می کند.

جفت برونفکن شده از همان حواس اولیه کالبد فیزیکی البته در سطح بسیار بهبود یافته استفاده می کند. او می تواند ببیند، بشنود، بو کند و لمس کند اما این کار را از طریق حواس ذهنی انرژیایی مستقیم انجام می دهد. برای نمونه جفت برونفکن شده می تواند مستقیما انرژی را به طریق بصری ترجمه کند. فرقی نمی کند جفت برونفکن شده ببیند، بشنود، لمس کند، بو کند یا بچشد در هر صورت انرژی های مرتبط با این حواس را مستقیما ادراک و تفسیر می کند به طوری که گویی کاملا فارغ از نیاز به اندام های حسی فیزیکی یا رونوشت های لطیف آنها می باشد.

نابینایی و ادراک OBE

می توان مدرک اثبات کننده ای برای قابلیت های رویا و برونفکنی افراد نابینا یافت. کاملا مشهور است افرادی که پیش از نابینایی تجربه دیدن را داشته اند می توانند رویاها و برونفکنی های کاملا مصوری داشته باشند. واضح است که اگر شرایط فیزیکی چشم ها به قابلیت های بینایی جفت برونفکن شده بازتاب می یافت،به خاطر نابینایی فیزیکی می بایست جفت برونفکن شده خارج از کالبد نیز در طی OBE نابینا می بود، در حالی که چنین نیست.

به هر ترتیب اگر چشمان فیزیکی نقشی در ادراک OBE نداشته باشند پس افرادی که از زمان تولد نابینا بوده اند(و هرگز بینایی را تجربه نکرده اند) نیز باید بتوانند در طی رویاها و برونفکنی ها به وضوح ببینند که البته متاسفانه چنین نیست. بنابراین ادراک حواس در هنگام OBE نیز باید به *قابلیت*

های پذیرش حواس اکتسابی مغز فیزیکی وابسته باشد، نه به کارایی یا عدم کارایی قابلیت های اندام حواس فیزیکی. این مفاهیم در مورد ناشنوایی نیز صادق است.

نابینایی فیزیکی، OBE یا قابلیت برونفکنی را مختل نمی کند اما بر قابلیت های ادراک حواس اثر می گذارد. ادراک آگاهی مکانی شبیه لمس کردن ، شنوایی و دیگر ادراکات غیر بصری (که همگی در افراد نابینا بسیار توسعه یافته اند) در طی یک OBE هم بسیار بهبود می یابند. سطح ادراکات برونفکن هایی که پس از تولد نابینا شده اند، اجازه می دهد محیط خارج از کالبد را بسیار واضح حس و *ادراک* کنند. این سطح از قابلیت حواس غیر بصری از طرق گوناگونی حتی بر دید معمولی در طی OBE برتری دارد چنان که موارد تجربه زیر تایید می کنند.

بزرگترین مشکل در برابر برونفکن های نابینا این است که عمده ی تکنیک های برونفکنی و توسعه ی انرژیایی امروزی به طور زیادی بر مسئله ی تصور متکی هستند. تکنیک های تصور *نیازمند* تجربیات اولیه اکتسابی دیداری هستند. تکنیک هایی که در این کتاب ارائه می شوند بر مبنای تصور قرار ندارند بلکه اساس آنها بر تخیل لمسی است که برای برونفکن های نابینا بسیار مناسب است. این تکنیک ها در مورد افراد نابینا به خوبی جواب می دهد و زمانی که توسط افراد بینا استفاده شود نیز بر تکنیک های بر پایه ی تصور برتری دارد.

یک برونفکن نابینا این توضیح را با در نظر گرفتن ادراک وی در طول OBE و رویاها به من داده است. نابینایی از بدو تولد و برونکفن موفق بودن دست کم می توان گفت که ترکیب جدا نامعمولی است. در طی سالیان متمادی، مشاهدات من در این زمینه سرنخ های مهم زیادی در زمینه ماهیت ادراک، آشکار ساخته است. این مشاهدات برایم در مورد طبیعت و دینامیک دیگر جنبه های OBE نیز سرنخ های زیادی فراهم آورده است. در محیط خارج از کالبد، ادراک، دقیقا همه چیز می باشد. بنابراین فهمیدن ماهیت ادراک، مقدمه ای برای فهمیدن دینامیک OBE و کل پدیده های مرتبط است.

سوال من از CB این بود : «آیا می توانی شرایط نابینایی و چگونگی درک چیزها در طی OBE را شرح دهی؟»

CB: «من از زمان تولد نابینا بوده ام. اعصاب بینایی من زمانی که در رحم مادر بودم رشد نیافته اند اما با وجود این من رویاها و OBE های روشنی دارم، توضیح اینکه چگونه وقتی خارج از کالبدم حرکت می کنم، چیز ها را حس می کنم کار دشواری است ، اما سعی خودم را برای توضیح این پدیده ها می کنم. من تفاوتی بین ادراکات رویا و OBE خود حس نمی کنم. زمانی که یک رویا یا OBE دارم از آنچه دور و برم است کاملا آگاهم ، اما همه چیز را همیشه سه بعدی حس می کنم. من نمی توانم چیزی مثل تصویری که روی سطح یک نقاشی است را دو بعدی درک کنم ولی می توانم پارچه و قاب آن را کاملا به وضوح درک کنم. محیط پیرامون من در ذهنم بسیار روشن است. در همه ی جهات و بسیار پر جزییات است. این آگاهی از ادراکات بیداری معمولی ام که در خانه دارم بسیار قوی تر است. وقتی برونفکنی می کنم مثل این است که می توانم همه چیز را در پیرامونم حس کنم به طوری که گویی همه چیز را مرتبا با انگشتانم ، ذهنم و احساساتم لمس می کنم مثل این که آنها بیرون می آیند و همه چیز را در پیرامونم به یکباره لمس می کنند. حواس من بسیار گسترش می یابند، خیلی بیشتر از معمول و می توانم به وسیله ی آنها احتمالا بیشتر از آنچه افراد بینا با چشمانشان می بینند، اطرافم را حس کنم. زمانی که خارج از کالبدم هستم به راحتی حرکت می کنم بدون آن که هیچ گونه نگرانی یا شکی در مورد پیرامونم داشته باشم. هرگز از این که به چیزهای اطرافم برخود کنم مضطرب نیستم و می توانم همه چیز را که در سر راهم و اطرافم است دقیقا حس کنم. اگر در OBE یا رویا افرادی را ملاقات کنم فورا می توانم بگویم که چه شکلی هستند و چه پوشیده اند. درست مثل این که دستانم را همه جای آنها می کشم. این واقعا بینایی نیست چون هیچ ایده ای در مورد این که چه رنگ یا نوری دارد، ندارم اما ادراکات رویا و OBE من نزدیک ترین وضعیت به بینایی می باشد.»

همه ی این نکات برای جفت برونفکن شده به این دلیل است که یک پیوند مستقیم با ادراکات محیطش دارد که از لحاظ انرژیایی آنچه را که اندامهای حسی فیزیکی یا رونوشت های لطیف آنها نیاز دارد به آنها می دهد. بدین جهت جفت برونفکن شده فکر می کند که از لحاظ انرژیایی حواس

ذهنی را مستقیما درک می کند. قابلیت های اکتسابی حواس مغز فیزیکی بزرگترین عوامل محدود کننده ای هستند که به هنگام تفسیر ورودی های حواس کسب شده در طی OBE یا رویا وجود دارند.

ادراک عینی زمان واقعی

در جهت اهداف این کتاب و پرداختن بیشتر به OBE تجربه ی عینی، بهترین مورد شامل ورودی حواس به دست آمده در طی OBE زمان واقعی است. این تجربه می تواند شامل ادراکات واقعیتی که به نظر می آید تحت تاثیر ذهن و تخیلات برونفکنی یا هر نوع ذهن و تخیلات دیگر قرار نگرفته اند باشد. برای مثال در طول برونفکنی زمان واقعی یک ادراک عینی از واقعیت، بهترین توصیف چیزی است که یک برونفکن، به عنوان موجودی *ظاهرا* عینی توصیف می کند هر چند از راه دوری نسبت به کالبد فیزیکی و اندامهای حسی آن به دست آمده باشند.

اگرچه ناحیه ی زمان واقعی موضوعی حقیقی به نظر می رسد و برونفکن های موجود در زمان واقعی حس می کنند که موجواتی روح مانند در دنیای واقعی هستند ولی به اعتقاد من آنها واقعا نه در بعد فیزیکی و نه کاملا در دنیای اختری نیستند. آنها کمی خارج از هر دو فاز هستند، با ارتعاشاتی کمی بیشتر ازدنیای فیزیکی و ارتعاشات اندکی پایین تراز بعد اختری قرار دارند. آنها هنگام حضور در زمان واقعی، درون یک بازتاب مستقیم ابعادی یا پژواک انرژیایی لطیف که مستقیما از دنیای فیزیکی تشعشع می یابد قرار دارند.

برونفکن های زمان واقعی می توانند به عنوان چیزی شبیه انعکاس در یک آینه تصور شوند. آنها دنیای واقعی را از درون آن آینه درک می کنند و درون نوعی دنیای آینه ای زمان واقعی حضور دارند. یک آینه یک منظره ازرویدادهای واقعی که در دنیای فیزیکی رخ می دهد را منعکس می کند اما بازتاب آینه درحد خود هیچ احساسی ندارد و نمی تواند واقعی در نظر گرفته شود.

همچنین برونفکن های زمان واقعی را می توان این طور در نظر گرفت که در طرف دیگر یک آینه ناپیدا قرار دارند. آینه ای که می تواند بنا به اراده ی برونفکن جابجا شود. این کار اجازه می دهد

که برونفکن دنیای واقعی را به وضوح و آنچنان که اتقاق می افتد درک کند بدون آن که مستقیما حواس فیزیکی اش از دنیای واقعی اثر بگیرد و یا با آن تعامل کند. برونفکن زمان واقعی دنیای واقعی را از طریق ادراکاتی که در او از طریق این آیینه بازتاب یافته است تجربه می کند. تجربه ای از دنیای واقعی و در زمان واقعی.

ادراکات ذهنی زمان واقعی

بهترین تصور برای ادراکات ذهنی زمان واقعی این است که برونفکن ها چیزی را که می دانند در ارتباط با دنیای واقعی نادرست، غیر واقعی و نامتناسب است ادراک کنند. اگر برونفکن ها اشیا یا اشخاص جدیدا مفقود شده ، عوض شده یا تغییر مکان داده شده ای را در خانه شان ببینند که می دانند قطعا در واقعیت در آنجا نیستند، آنگاه این بهترین گواه براین مسئله است که این یک ادراک ذهنی یا به طور صحیح تر اعوجاج واقعیت است.

این تعریف از ادراک ذهنی عموما شامل مشاهده ی برونفکن های دیگر یا موجودات روحی به عنوان چیزهای غیر واقعی نمی شود، حتی اگر اینها در طی یک برونفکنی به ظاهر عینی زمان واقعی دیده شوند. بیان تفاوت بین ادراک عینی و ذهنی در این مورد می تواند مبهم و دشوار باشد. تجربیات اختری یا بالاتر در حالی که از لحاظ فنی کاملا ذهنی هستند با این وجود مشمول این تعریف نمی شوند. این ادراکات معمولاً حاوی هیچ نوع رابطه ای با واقعیت عینی معمول یا عالم فیزیکی حقیقی در زمان واقعی نیستند.

فصل دوم – روشهای نوین انرژی

به نظر من روشهای نوین انرژی [1] (مختصرا NEW) پیشرفته ترین سامانه ی توسعه و دستکاری زیست انرژیایی در دنیاست. نسخه ی اجمالی کل سامانه ی NEW (خاص OBE) در این کتاب یعنی *دینامیک اختری* آمده است. توانایی انگیزش و دستکاری انرژی شخصی در طی پرورش، توسعه و فعالیت OBE غیر قابل ارزش گذاری است. در حالت کلی جفت برونفکن شده توسط کالبد انرژی ایجاد شده است و کلا از انرژی، تشکیل یافته است. بنابراین وقتی بحث OBE می شود ، دستکاری و توسعه ی منابع زیست انرژیایی شخصی اولویت بالایی دارد.

فهمیدن، یادگیری و استفاده از سامانه ی NEW بسیار آسان می باشد. سامانه ی NEW مستقل از سامانه های زیست انرژیایی موجود است و از نو توسعه یافته است. به هر ترتیب مشابهت های چندی بین NEW و اصول نهفته در برخی سامانه های زیست انرژیای شرقی مانند چی گونگ، تائه چی ، طب سوزنی و غیره وجود دارد. این مشابهت ها پس از این که سامانه ی NEW را تهیه کردم بر من آشکار شدند. «این مشابهت ها به این جهت وجود دارند که کالبد انرژی آدمی یکسان است و در طول هزاران سال تغییر نیافته است.» به نظر من مبدعان باستانی این نظامهای شرقی (از لحاظ منطقی) باید از رویه های سعی و خطا ی مشابهی که من در زمان تهیه کردن و آزمایش میدانی سامانه ی NEW استفاده کردم، بهره برده باشند. مهارت های مورد نیاز برای توسعه ی ماوراء طبیعی یا روانی شامل توانایی برونفکنی به خارج از کالبد می شود که به نظر ترسناک می آید ولی لطفا وحشت نکنید! اگر مهارت ها را یک به یک جلو برویم یادگیری آنها راحت خواهد بود، به خصوص وقتی که به شیوه ی صحیحی توضیح و تدریس شوند. بخش های بعدی به خوبی ساماندهی شده اند تا هر چیزی را آسان فهم در قسمتهای متناسب و با ترتیب صحیح قرار گیرند تا فرایند آموزش راحت تر شود. هیچ استعداد یا مهارت پیش نیازی لازم نمی باشد. هر کسی می تواند این تکنیک ها را یاد

[1] - New Energy Ways

گرفته و به کار گیرد. این را از سر تواضع نمی گویم . با استفاده از این ابزارها سالهای تلاش برای دستیابی به نتایج قابل توجه لازم نیست. بسیاری از افراد در نخستین دفعاتی که از این ها بخصوص سامانه ی NEW استفاده کنند نتایج آن را خواهند دید.

بخش ۸- تخیل در برابر تصور

اجازه دهید عنوان کنم که ۹۹ درصد افراد نمی توانند حتی ذره ای تصور داشته باشند. یعنی ۹۹ درصد افراد *فکر می کنند* که نمی توانند ذره ای تصور کنند. اما این مسئله کاملا نادرست است، زیرا ۱۰۰ درصد افراد می توانند کاملا تصور کنند (آنها همیشه این کار را می کنند) فقط نمی دانند که این کار را انجام می دهد!

این سردرگمی از آنجا ناشی می شود که عمل تصور، بسیار کم توضیح داده و آموخته شده است. تصور، بسیار آسان است و یاد گرفتن کل آن به هیچ زمانی نیاز ندارد. این یک قابلیت طبیعی است که همه کس در همه ی مواقع از آن استفاده می کنند. من با مشکلات توسعه ای بیشماری مربوط به بحث تکنیک های دستکاری و توسعه ی کالبد انرژی برخورد کرده ام. این مشکل به نحو فزاینده ای، دشواری مواجهه با هر نوع توسعه ی انرژیایی جدی بالاخص طولانی شدن زمان آموزش را افزایش می دهد. در نتیجه بیشتر افراد پیش از این که نتایج در خور توجهی بگیرند تسلیم می شوند. توجه کنید که من از اصطلاح *کالبد انرژی* به عنوان روش دیگری برای توصیف وجه *انرژیایی خالص* کالبد اثیری استفاده می کنم.

اگر عضو گروه مراقبه یا توسعه هستید، از اعضا بپرسید (یک به یک و در خلوت) که آنها *واقعا* چگونه مهارت تصور را به دست آورده اند. بدانید که نگاه های کمی نگران و ناراحت بخصوص از کسانی که این مهارت را تدریس می کنند دریافت خواهید کرد. بیشتر افراد اگر واقعا صادق باشند اعتراف خواهند کرد که مشکلاتی در مورد تصور دارند یا این که اصلا نمی توانند آن را انجام دهند. تعداد بسیار کمی را پیدا می کنید که ادعا می کنند هیچ نوع مشکلی با تصور ندارند این عده قلیل

خوش شانس می توانند به راحتی آنچه را در چشم ذهن خود تصور می کنند ببینند درست مثل این که در پشت پلکهایشان تلویزیونی را تماشا می کنند. این عده قلیل خوش شانس با این قابلیت ناخواسته جزو عده ی بزرگی از افراد همه جا حاضر خود بزرگ بین هستند.

قابلیت بصری چشم ذهن

اصطلاح متداول *تصور*، ریشه ی مشکل است. بسیاری از استادان به شاگردان خود می گویند که با کمی تمرین می توانند آنچه را که تصور می کنند ببینند. متاسفانه در حالی که بخشی از این گفته صحیح است ولی به استثنای افرادی که استعداد ذاتی قوی در این زمینه دارند ، این مسئله چیزی نیست که اشخاص به سرعت یاد بگیرند.

اگر بخواهم خلاصه کنم : تصور یک مهارت بصری *نیست*. از شما خواسته نمی شود که آن چیزی را که تصور می کنید واقعا ببینید. اگر چیزی می بینید این دیگر تصور نیست بلکه نوعی قابلیت *بینایی چشم ذهن* می باشد.

در طول هر تمرین مراقبه یا پرورشی که نیازمند آرامش عمیق جسمی و ذهنی و تصور است، عده ی کمی روشن بینی محدود یا قابلیت بینایی رویای نیمه شفاف یا هر دو را در خود توسعه می دهند. این قابلیت های بصری چشم ذهن این اشخاص را قادر می سازد که واقعا آنچه را که تصور می کنند ببینند همچنانکه در حالت رویای شفاف در وضعی که ذهن هوشیار کنترل خلاقانه ی محیط را به دست می گیرد ببینند. روشن بینی و رویا پردازی شفاف هر دو قابلیت های بصری هستند.

در این حال مشکلی در مورد استفاده از این نوع قابلیت رویای شفاف یا روشن بینی گونه برای بهبود تصور وجود ندارد. این کار بسیار جالب و مفید است اما قابلیتی نیست که اغلب افراد بتوانند به آسانی یاد بگیرند.

مشکل زمانی پیش می آید که این قابلیت بصری خلاقانه به هنجار پذیرفته شده تبدیل شود و افراد فکر کنند که باید این قابلیت را داشته باشند تا به طور صحیحی بتوانند تصور کنند. وقتی یک نفر مخصوصا رهبر گروه به بقیه می گوید که می توانند آنچه را تصور می کنند واقعا ببینند، بقیه افراد

گروه فکر می کنند که مشکلی در تمریناتشان هست یا فاقد این قابلیت طبیعی هستند و بنابراین نمی توانند به فعالیت هایشان ادامه بدهند. اگر به باور کردن این مسئله ادامه دهند دیگر هرگز نمی توانند خود را تا حد قابل توجهی توسعه دهند.

مشکل مشابه وقتی رخ می دهد که مبتدیان در کنار شاگردان پیشرفته تر یا آنهایی که درک کرده اند تصور، همان استفاده سازنده از تخیل است قرار می گیرند. گرچه این افراد در هر حالت تصور، هیچ چیزی نمی بینند ولی هنگام توصیف تصور یا ادراکات غیر بصری شان از اصطلاحات بصری استفاده می کنند.

گروه های توسعه ای و جنبش New Age متداولا از اصطلاحات بصری *من می بینم* ، *من دیدم* و *من در حال دیدن هستم* استفاده می کنند. اصطلاحات صحیحتری باید به جای اینها استفاده شوند. مثلا *من حس می کنم*، *من درک می کنم*، *من شاهدم*، *آگاه می شوم*، *تخیل می کنم* و *خیال می کنم*.

اینک با سمت دیگر مشکل مواجه می شویم. بخش بسیار عمده ای از فعالیت های انرژی، تمرینات توسعه ی انرژیایی و تکنیک های برونفکنی امروزه کاملا بر اساس تکنیک تصور آموزش داده می شوند. اگر با آنچه «تصور بصری» می نامیم مشکل دارید، بدون داشتن جایگزین قدرتمند، یقینا نمی توانید به درستی تمرینات توسعه ای را انجام دهید و خود را پیشرفت دهید. از این رو فهمیدن این که تصور دقیقا چه هست و چه نیست، یک بحث ضروری برای همه ی وجوه توسعه ای می باشد. با این وجود همه بدون استثنا اگر به درستی آموزش ببینند می توانند به آسانی و به طور کامل تصور کنند.

تمرینات و تکنیک های توسعه ای موجود در این کتاب بر مبنای تصور نیستند بلکه بر مبنای یک سامانه ی موجز و غیر بصری تخیل که من آن را تعبیه کرده ام و عنوان *تخیل لمسی* به آن داده ام قرار دارند. این سامانه بر اساس استفاده فعال از حس لامسه و احساسات و آگاهی جسمی قرار دارد. این روش بسیار بیشتر از آنچه تکنیک های بر پایه ی تصور می توانند باشند، موثر و آسان فهم است.

افرادی که واقعا آنچه را که تصور می کنند می بینند اگر شیوه ی کار خود را عوض نکنند ممکن است وقتی شروع به استفاده از تکنیک های تخیل لمسی این کتاب می کنند دچار مشکل شوند. آنها

باید تلاش برای *دیدن* را متوقف کنند و یاد بگیرند که آنچه را انجام می دهند حس *کنند* تا این تکنیک ها موثر واقع شوند. اگر شما مانند بیشتر افراد هستید و نمی توانید به خوبی تصور کنید این فنون را بسیار به خوبی انجام خواهید داد.

استفاده از تخیل خود

ما همگی می توانیم سناریوی بسیار پیچیده ای را بدون تمرین و بی استثنا در ذهنمان خلق و تصور کنیم. در طی سالیان متمادی از افراد زیادی که ادعا می کردند نمی توانند تصور کنند پرسیده ام که آیا تا بحال چیزی را یادآوری، خیالپردازی، رویا پردازی یا *تخیل* کرده اند یا نه. پاسخ همواره مثبت بود! همه می توانند با استفاده از تخیل، خیالات پیچیده و دقیقی در چشم ذهن خود بسازند. پس اجازه دهید این نکته را روشن کنم ، تخیل همان تصور است و تصور همان تخیل است. آنها هر دو یک چیزند و هیچ یک قابلیتی واقعا بصری نیستند.

تصور یک قابلیت بصری *نیست*. شما آنچه را که تصور می کنید نمی بینید همان طور که تخیلات یا خیال پردازی های خود را نمی بینید. *تصور واقعی همان تخیل خالص است*. تخیل مولد همه ی رویاپردازی ها و خیالبافی هاست چه بر اساس خاطرات احیا شده قبلی باشند یا چیزی خیالی که بر اساس یک خاطره ایجاد شده باشد. شما واقعا می توانید خاطرات یا خلاقیت های خیالی را ببینید ولی آنها چنان روشن و شبیه واقعیت اند که از هر ابداع چشم ذهن که بصری باشد، غیر قابل تمییزند. *تخیل* موجز اصطلاحی است که برای استفاده از تخیل جهت ساختن خیالپردازی ها یا تصورات دقیق، بسیار مناسب و ظریف استفاده می کنم.

حافظه در تخیل سازنده نقش مهمی دارد. تخیل برپایه ی خاطرات شکل گرفته است. اگر تا به حال چیزی را گم کرده باشید به احتمال زیاد سعی کرده اید کارهایی را که در آن هنگام انجام داده اید را در چشم ذهن خود بازسازی کنید تا به یاد بیاورید آن شی را کجا گم کرده اید. شما این کارها

www.takbook.com

را از طریق امتحان کردن یک به یک همه ی حرکت هایتان به کمک تخیل بازسازی کرده اید. این یک تصور کامل یا همان تخیل موجز است که کلا برپایه ی حافظه و خاطرات قرار دارد.

به عنوان یک تمرین ساده برخیزید و به آشپزخانه بروید، یک لیوان آب بنوشید و برگردید. هنگامی که این کار را انجام می دهید به دقت به همه ی آن کارهایی که می کنید و همه ی چیز هایی که می بینید توجه کنید و آنها را در طول راه حس کنید. سپس بنشینید، چشمانتان را ببندید و خود را آرام کنید. بیاد بیاورید که از آغاز دقیقا چه کارهایی انجام داده اید. این کارهای متوالی را در ذهن خود (چشم ذهن) بازسازی کنید . حس کردن همه چیزها به طوری که گویی واقعا آن کار را انجام می دهید مهم است. این کار در حقیقت مانند ایجاد یک خیالپردازی بر مبنای رویدادهای زندگی واقعی است.

گامهایی را که بسوی آشپزخانه بر می داشتید، آنچه که به هنگام رسیدن به آنجا دیدید، حس کردید و به خاطر آورید و همچنین مزه ی آب و بوی آن و حس آن را به یاد بیاورید و سعی کنید لحظه ی گذاشتن لیوان خالی، برگشتن به مکان اولیه و نشستن دوباره به یادتان بیاید. این یادآوری را در زمان بندی واقعی انجام دهید یعنی مدت زمانی که واقعا برای انجام دادن این کار صرف کرده اید، برای بازسازی آن در چشم ذهن خود نیز همان مقدار زمان به کار برید.

شما نمی توانید واقعا این چیزها را ببینید، ولی می توانید آنها را به یاد بیاورید و حس کنید. این کار دقیقا مشابه همه ی خیالپردازیهایی است که در چشم ذهن خود ایجاد کرده اید. شما تقریبا می توانید یک خیال پردازی خوب را ببینید، آنها می توانند خیلی واقعی باشند. خیال پردازی ها بر اساس تخیلات ساخته شده اند. امروزه از این مطلب بیشتر تحت عنوان تصور ذکر می شود.

دوباره آرام شوید و با چشمان بسته سعی کنید یک سناریوی کاملا تخیلی که همه ی اجزای آن از حافظه گرفته می شود را در چشم ذهن خود ایجاد کنید. به یاد بیاورید که برس کشیدن موهایتان چه حسی دارد. این کار را در ذهن و چشم ذهن خود بدون این که پیش از آن این کار را انجام دهید تمرین کنید. خیال کنید میزی روبروی شماست که یک برس روی آن است به دقت حس *کنید* که دستتان را دراز می کنید (بدون این که واقعا دستتان را حرکت دهید) و برس خیالی را بر می دارید

و آن را به آرامی تا سر بالا می برید و موهایتان را برس می کشید. هنگامی که حرکت دست را چشم ذهن خود خیال می کنید حس کنید که دست خیالی تان واقعا حرکت می کند. این فقط تخیل سازنده است (خیال پردازی یا تصور). در نهایت برس خیالی را روی میز بگذارید.

شما باید همه ی این حرکت ها را همان طور که در چشم ذهن خود ایجاد می کنید حس بکنید. سعی نکنید که اتفاقات را ببینید، فقط خیال کنید و *حس کنید* که اتفاق می افتد. اگر کمک می کند می توانید فرض کنید که از دست ها و بازوها ی جفت برونفکن شده برای انجام این کارها استفاده می کنید.

اکنون شما با موفقیت یک ساختار تخیل خالص (یک خیالپردازی پیچیده یا تصور) را در چشم ذهن خود ساخته اید. هر تمرین تصور یا تخیل صرفنظر از این که چقدر پیچیده و پرجزییات باشد، حالت گسترش یافته ی آن چیزی است که شما در این دو تمرین انجام دادید.

آخرین تمرین تخیل سازنده : با چشمان بسته حس کنید در یک روز دل انگیز آفتابی با پاهای برهنه بر روی چمن زیبایی راه می روید و اطرافتان پر از درخت و گل و بوته است. این حس را به وسیله ی خاطرات تان در چشم ذهن ایجاد کنید و خودتان را درون این ابداع خلاقیت تان حس کنید. زمانی را که واقعا کاری شبیه به این انجام داده اید به یاد آورید یا از یک صحنه ی فیلمی که دیده اید برای بازسازی این صحنه ی خیالی استفاده کنید.

خودتان را در حالی که بر روی چمن به سوی درخت پر شاخ و برگ بسیار کهنسالی که شاخه های متراکم آن از هر سو به سمت پایین آویزانند، حس کنید. بعضی از این شاخه ها با زمین در تماسند. خیال کنید زمانی که به درخت نزدیک می شوید بزرگتر و بزرگتر می شود از میان یک فاصله ی کوچک میان شاخه های انبوه می گذرید و وارد سایه ی آرامبخش زیر آن حجم متراکم شاخه ها می شوید. شما درون محوطه ی خلوت درون شاخه ها ایستاده اید و می توانید بوی شاخ و برگهای زنده ی درخت را استشمام کنید که با بوهای ملایم و مطبوعی مثل بوی خزه، پوست درخت، برگهای خشکیده و زمین مرطوب آمیخته شده است.

به بدن ی بزرگ و قدیمی درخت نزدیکتر می شوید و شکل یک نشیمنگاه راحت را که به وسیله ی شاخه های انبوه درخت ایجاد شده است می بینید. خزه سبز رنگ نرمی همه جا وجود دارد و می توانید حس خوشایند آن را زیر پایتان احساس کنید. با عبور از روی آن، روی آن نشیمنگاه می نشینید و در آرامش فرو می روید. دست هایتان را به پشت سرتان تکیه می دهید و چشمانتان را بسته و به دنیای رازآمیز اطرافتان گوش می سپارید. آن را استشمام و حس می کنید . می شنوید که باد به ملایمت در میان شاخه ها همهمه و زمزمه می کند و از هر طرف پرندگان کوچک چهچهه می زنند و آواز می خوانند و حشرات وزوز می کنند و از این طریق همدیگر را صدا می کنند. مقداری در این حالت می نشینید و خود را با جهان ، کاملا در صلح و آرامش حس می کنید و اجازه می دهید همه ی نگرانی ها و مشکلات تان به هیچ و پوچ تبدیل شوند.

شما با موفقیت یک صحنه ی خیالی پر جزییات را در چشم ذهن خود ساخته اید. این صحنه پر از فعالیت بینایی، صدا ، رایحه و تخیلات لمسی کاملا بر پایه ی خاطرات و تخیلات شما بود. این همان کاری است که به هنگام انجام یک مراقبه در حالی که یک نفر شما را در طی سناریوی خیالی هدایت می کند و موسیقی و جلوه های صوتی خاصی کمک می کند تا تخیلاتتان را بهتر شبیه سازی کنید و ذهنتان را به صحنه ی خیالی بفرستید باید انجام دهید. شما آنچه را که تصور یا تخیل می کنید واقعا نمی بینید بلکه یک ادراک مشابه دقیق از همه ی آنها در چشم ذهن خود می سازید.

تعدیلاتی برای نابینایان

اگر نابینا هستید و نمی توانید به روش دیداری تخیل کنید، از طریق عوض کردن رنگها، مناظر و توصیفات دیداری با چیزهایی از حافظه ی غیر دیداریتان تمرین این کتاب را به تمرینات داری تخیل لمسی بیشتر تبدیل کنید . از ادراکات زیبایی که هنگام گردشی در پارک در یک روز مفرح به خاطر می آوریداستفاده کنید و آنها را به تمرینی مناسب تبدیل کنید. همه ی تمرین ها را مثل تمرین فوق بهینه کنید تا ادراکات توسعه یافته ای از نوع صدا، بو، بافت، مزه و آگاهی مکانی را شامل

شود. این کار با استفاده از تصور یا تخیل سازنده و همچنین با هر مراقبه ای که شامل جزییات یا دستورالعمل های دیداری باشد نیز می تواند صورت پذیرد.

نکته: برخی از این تمرینات اولیه ممکن است باعث احساسات خفیف سرگیجه یا آشفتگی موضعی در ناحیه ی شکم و زیر قفسه ی سینه و حتی برخی احساسات مورمور شدن از عمق استخوان در بازوها یا پاها بشود. بسیاری از این تمرینات یک نقطه ی آگاهی جسمی را به خارج از حیطه ی کالبد فیزیکی می برند که این کار کالبد اثیری را تحت تاثیر قرار می دهد و غالبا باعث احساسات جابجایی انرژی می شود.

بخش ۹- آگاهی جسمی متحرک

آگاهی جسمی معمولا در چشم ها متمرکز شده است اما الزامی به آنجا ماندن آن نیست. *آگاهی جسمی متحرک* (MBA) که توانایی تمرکز آگاهی جسمی در هر نقطه ی خاصی از جسم می باشد بسیار راحت و آسان فهم و مهارتی بسیار مهم می باشد.این تکنیک در ترکیب با تکنیک های دیگر ، اجازه می دهد کالبد انرژی و مراکز انرژی آن یا چاکراها را به صورت دینامیک دستکاری کرد و اجازه می دهد قسمت های خاصی از جسم مستقیما تحریک شوند و بنابراین انرژی در آنها به روش کنترل شده ای انگیخته شود.

در تمرینات آتی سطح عمیق تری از خلسه یا مراقبه لازم نیست. خلسه ی سبک کاملا کافی است. فقط چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید و اجازه دهید ذهن تان آرام شود و برای لحظات کوتاهی خاموش شود. این همه ی آن چیزی است که لازم است. پیشنهاد می کنم برای انجام این تمرینات اولیه از تختخواب استفاده نکنید مگر این که واقعا مجبور باشید و به جای آن بر روی یک صندلی راحت بنشینید و کفش هایتان را در آورید. زیر پاهایتان بالش بگذارید، لباس سبکی بپوشید و پاهایتان را روی هم نیندازید.

در تمرینات آتی در صورت نیاز بخش های خاصی از بدن را با یک میله ی کوتاه یا خط کش بخارانید یا بمالید تا آگاهی جسمی راحت تر و مناسب تر تمرکز یابد. این خارش پس از آن که به تمرین عادت کردید دیگر لازم نمی باشد و شما قادر خواهید بود که قسمت های معین بدن را فقط با آگاهی جسمی هدف بگیرید. پس از آن تمرینات MBA زیر را تنها و بدون خاراندن انجام دهید و ببینید که بدون این راه کمکی چگونه انجام می دهید. سعی کنید این کار را با چشمان بسته انجام

دهید تا فقط با آگاهی جسمی تمرین کنید. اگر واقعا لازم است، از چشمانتان استفاده کنید اما به محض این که توانستید فقط با آگاهی جسمی تمرین را انجام دهید دیگر از چشمانتان استفاده نکنید.

برای تعیین جابجایی مرکز آگاهی جسمی و هدفگیری نواحی خاصی از بدن به آرامی پوست ناحیه ی زانوی چپ خود را با ناخنهایتان بخارانید. فقط آن قدر محکم که پس از پایان خارش یک احساس مورمور شدن خفیف در آنجا باقی بماند. چشمانتان را ببندید و *حس کنید* این ناحیه ی مور مور شونده مرکز آگاهی جسمی شماست. به شدت در آن ناحیه آگاه شوید. این نقطه را به وسیله ی آگاهی جسمی علامتگذاری کنید. این نقطه را تنها با کمک آگاهی جسمی خود حس کنید، با کمک حواس لمسی و حس کردن. بقیه بدنتان را فعلا فراموش کنید.

سپس از ناحیه ای بزرگتری از همان زانو آگاه شوید و آگاهی خود را از آن تا حد کل مفصل افزایش دهید. نمای کلی و شکل آن را حس کنید و واقعا *احساس کنید* که آن را به وسیله ی آگاهی جسمی خود به دست می آورید. مرکز آگاهی جسمی شما اینک کاملا بر روی زانوی چپ شما متمرکز شده است.

نقطه ی آگاهی جسمی خود را به روی زانوی راست منتقل کنید. نخست آن را بخارانید تا آن را علامتگذاری کنید. شکل و نمای کلی آن را توسط آگاهی جسمی حس کنید و آگاهی را کاملا بر روی زانوی راست جمع کنید.

آگاهی جسمی را به شست پای راست خود منتقل کنید قسمتی از شست پا که در بخش فوقانی به پایتان وصل می شود را بخارانید. شست پا را بجنبانید تا به حس کردن آن کمک کند. در این صورت می توانید به وسیله ی آگاهی روی آن متمرکز کنید. کل شست را حس کنید. خارش قسمت فوقانی آن را حس کنید و آنگاه شکل و نمای کلی آن را به وسیله ی آگاهی جسمی حس کنید. آگاهی خود را کاملا بر روی شست پای راست جمع کنید.

آگاهی جسمی را به چند بخش دیگر بدنتان که دوست دارید انتقال دهید. نخست آنها را به وسیله ی خارش یا مالش خفیف علامتگذاری کنید. این نواحی مختلف را پس از هدفگیری با نقطه ی آگاهی جسمیتان (که کاملا متحرک است) حس کنید.

افزایش حساسیت

برای بهبود حساسیت آگاهی جسمی ، تمرینات آگاهی جسمی زیر را تا آنجا که می توانید تا زمانی که این تکنیک را حس کردید انجام دهید. این تمرینات به طور فزاینده ای حساسیت شما را که برای همه ی تمرین ها و تکنیک های ارائه شده در این کتاب ضروری است افزایش می دهند.

زمانی که نخستین بار یاد می گیرید آگاهی تان را در سطح پوست تان حرکت دهید اگر مسیر آگاهی جسمی روی سطح پوست خود را به وسیله ی یک قلم موی نقاشی یا نوک انگشتان دنبال کرده و علامتگذاری کنید، بعد ها دنبال کردن آن به وسیله ی آگاهی جسمی بسیار راحت تر خواهد بود. اگر این کار به تنهایی چاره ساز نیست مسیر آن را روی پوست خود به وسیله ی ناخن یا خط کشی به آرامی خارش دهید یا بمالید. کشیده شدن مسیر مور مور شونده ی خفیفی را که در سطح پوست تان بر جای می ماند را به وسیله ی نقطه ی آگاهی جسمی خود دنبال کنید.

برای دنبال کردن و یادگیری مسیرهای عریض تر انرژی پیشنهاد می کنم از فرچه ی نقاشی با عرض مناسب استفاده کنید. می توانید این کار را خودتان انجام دهید یا از دوستی بخواهید که این کار را انجام دهد و احساسات ایجاد شده توسط لمس فرچه ی متحرک را به وسیله ی آگاهی جسمی خود تعقیب کنید، و یا این که می توانید با دست کشیدن مکرر بر یک مسیر آن را بمالید.

برای شروع، پیشنهاد می کنم مسیری را از ابتدای انگشت شست دست چپ آغاز کرده و در طی قسمت حساس داخل بازو و روبه بالا تا شانه ادامه دهید. چشمانتان را ببندید و بر روی حس کردن فرچه یا انگشتان که در طول سطح پوست تان لمس می کنند یا جابجا می شوند تمرکز کنید. دستی را که این کار را می کند فراموش کنید. مرتبا این مسیر را از شست تا شانه و بر عکس از شانه تا شست دست بکشید و به وسیله ی آگاهی جسمی خود دنبال کنید تا کاملا بتوانید این مسیر را حس کنید.

تمرینات بالا را روی بازوی راست خود نیر انجام دهید.

سپس مسیری را از شست پای چپ خود رو به بالا و در قسمت خارجی ساق پا و از روی کاسه ی زانو رو به بالا در قسمت بیرونی ران تا پیوندگاه بدن دنبال کنید و سپس دوباره تا شست چپ برگردید.

تمرین بالا را روی پای راست تکرار کنید. این تکنیک را آن قدر تمرین کنید تا بتوانید آگاهی جسمی تان را در هر مسیری در بدنتان تنها به وسیله ی آگاهی جسمی خود دنبال کنید، به طوری که مسیرتان را در سطح پوست بدون مجبور بودن به تعقیب مسیر علامتگذاری شده با دست ، احساس کنید. آن قدر بمالید، بخارانید و علامتگذاری کنید تا این تکنیک را یاد بگیرید.

اگر با یک دوست تمرین می کنید می توانید به وسیله ی کشیدن فرچه روی بدن همدیگر جهت تحریک مسیرها ، یا ماساژ دادن با یک دست به همدیگر کمک کنید. ماساژ، روش خوبی برای یادگیری چگونگی تمرکز و حرکت کردن آگاهی جسمی است. از دوستتان بخواهید با یک دست ماساژ ملایمی به شما بدهد و محل لمس دست او را با آگاهی جسمی خود دنبال کنید. از او بخواهید با یک دست ، ماساژ ملایمی به شما بدهد و عمل لمس دست او را با آگاهی جسمی تان دنبال کنید. از او بخواهید مسیرهای روی پاها و بازوها و روی پشت تان را لمس کند و با آگاهی جسمی خود آن مسیرها را تعقیب کنید. استفاده از تنها یک دست برای تعقیب کردن مسیر توسط آگاهی راحت تر است.

تمرین MBA

آگاهی تان را دوباره روی زانوی راست جمع کنید تا این که بتوانید به خوبی آن را با آگاهی تان حس کنید. مرکز آگاهی تان را به آرامی بر روی قسمت بیرونی ساق پا رو به پایین حرکت دهید و حس کنید که ساق پایتان هم مانند آگاهی آن را به سمت پایین می لغزاند. به حرکت آرام آگاهی ادامه دهید تا این که مرکز آگاهی به پای راست برسد. آگاهی تان را به آرامی بسوی شست پای راست بلغزانید و این انگشت را با آگاهی تان حس کنید. آن را کمی بجنبانید و مطمئن شوید واقعا

می توانید آن را به خوبی حس و هدفگیری کنید. نقطه ی آگاهی تان را به انگشت بعدی جابجا کنید وشکل و طرح کلی آن را با آگاهی تان حس کنید. هر یک از انگشتان پا را که لازم است بکشید، حرکت دهید، بجنبانید، لمس کنید یا بخارانید تا آن را علامتگذاری و هدفگیری کنید.

سپس آگاهی تان را در طول پای چپ خود حرکت دهید و آن پا را توسط آگاهی تان حس کنید. پای چپ خود را به آرامی خم و راست کنید تا آن را به عنوان یک کلیت حس کنید. آنگاه آگاهی را در انگشت شست پای چپ جمع کنید، حس کنید که آگاهی به سمت قوزک پا می لغزد، آنگاه به آرامی از ساق بالا می آید تا این که در زانوی چپ متوقف می شود. به راه خود ادامه می دهد و از ران به بالا می لغزد و به آرامی در قسمت چپ بدن تا شانه بالا می آید. آگاهی را به آرامی روی قسمت بیرونی بازوی چپ به پایین حرکت دهید تا به کندی از روی آرنج گذشته و به دست برسد. کل دست چپ خود را با آگاهی احساس کنید. آگاهی تان را حرکت دهید و روی شست دست چپ جمع کنید. شکل و نمای کلی آن را به وسیله ی آگاهی تان حس کنید و اگر لازم است که آن را علامتگذاری کنید کمی آن را بجنبانید. همه ی انگشتان دیگر را یک به یک با آگاهی تان حس کنید.

شما فقط مرکز آگاهی جسمی تان را در طول همه ی بدن تان جابجا کرده اید و آگاهی تان را در اندامهای زیادی از آن هدفگیری و متمرکز کرده اید. شما همچنین بدون این که بدانید، کالبد انرژی تان را هنگامی که مرکز آگاهی تان در *میان* کالبد انرژی تان جابجا شد تحریک کرده اید. ممکن است برخی احساسات خاص مورمور شدن یا آشفتگی را هنگامی که مرکز آگاهی تان را در میان بدنتان حرکت دادید، حس کرده باشید. این احساسات نتیجه حرکت انرژی در میان کالید انرژی تان می باشد و برای این نوع از تمرینات آگاهی جسمی طبیعی است.

برای دستکاری موثر کالبد انرژی لازم است که بتوانید چند نقطه ی آگاهی تان را در نقطه ی منفردی از بدنتان متمرکز کنید و آنگاه آن نقطه ی انرژی را *دستکاری کنید*. این دستکاری به وسیله ی آگاهی جسمی فعال از طریق چیزی که قبلا تحت عنوان تخیل لمسی معرفی کردم صورت می

گیرد. تخیل لمسی به راحتی فهمیده و استفاده می شود. شما قبلا مهارت های لازم برای این کار را یاد گرفته اید و خیلی زود کنترل آن را به دست می گیرید. فقط به کمی تمرین نیاز دارید.

بخش ۱۰- تخیل لمسی

تخیل لمسی (.T.I) استفاده فعال از آگاهی جسمی برای دستکاری و تحریک مستقیم جوهری کالبد انرژی است. تخیل لمسی همان حالت بسط یافته MBA می باشد. وقتی آگاهی جسمی بر ناحیه ی خاصی تمرکز یافت و آن نقطه آگاهی جنبش یافت، این جنبش کالبد انرژی را در آن نقطه به صورت مستقیم تحریک می کند. وقتی این کار در پایگاه اولیه یا ثانویه مرکز انرژی (چاکراهای بزرگ یا کوچک) انجام شود، مرکز انرژی مستقیما تحریک خواهد شد. در این صورت مراکز انرژی انفرادی را می توان به شیوه ای دینامیک و قوی هدفگیری و دستکاری کرد.

من MBA و T.I. را به خاطر کسی که از زمان تولد، نابینا بود و طبعا نمی توانست به هیچ وجه ببیند و هیچ درکی از بینایی بصری نداشت تهیه کردم. این شخص روی اینترنت و از طریق یک رایانه ی بریل با من تماس گرفت و از من پرسید آیا تکنیک برونفکنی ای دارم که بر مبنای تصور نباشد.

این یک خواسته چالش برانگیز بود، بنابراین ذهنم را بر روی حل کردن این مشکل تمرکز دادم. پس از چند کشف واقعا مهم به MBA و T.I. رسیدم که هر دو بر مبنای حس لامسه قرار گرفته اند. وقتی این تکنیک جدید را در معرض آزمایش علمی قرار دادم از این که چقدر موثر است شگفت زده شدم. این تکنیک به اندازه ی سالهای نوری از دیگر تکنیک های دستکاری کالبد انرژی جلوتربود و بسیار قوی تر از تکنیک های تصور بود. از آن زمان به بعد از این کشف به عنوان شالوده ای برای همه ی دستکاری ها و توسعه های کالبد انرژی و تکنیک های برونفکنی استفاده کرده ام.

متاسفانه وقتی تکنیک جدید برونفکنی بر پایه ی T.I. (به نام *ریسمان*) در حال توسعه بود، ارتباطم را با آن شخص نابینا که همه ی اینها را آغاز کرده بود از دست دادم.

یادگیری تخیل لمسی

آگاهی جسمی را به تنهایی بر روی ناحیه ی خاصی متمرکز کنید و از چشمانتان استفاده نکنید، مگر این که مجبور باشید. افراد زیادی در می یابند که نمی توانند تکنیک های MBA یا T.I. را بدون استفاده از چشمانشان برای کمک به هدفگیری ناحیه خاصی یاد بگیرند. اگر ضروری است این کار را انجام دهید اما به محض این که توانستید دیگر از چشمانتان استفاده نکنید. تمرینات و تکنیک های پیشرفته زیادی در بخش های آتی کتاب ارائه شده است که استفاده از چشمها یا دیگر کمک ها برای هدفگیری و علامتگذاری را ممنوع کرده است.

تمرین چرخشی

بهترین روش برای یادگیری تخیل لمسی انجام دادن آن است. دست هایتان را در وضعیت راحتی روی رانهایتان یا دسته های صندلی بگذارید به طوری که کف دستها رو به پایین و انگشت ها کمی از هم باز باشند. چشم هایتان را ببندید و آرام بمانید و آگاهی تان را به سمت بالای پایه ی انگشت شست دست راست انتقال دهید. مراکز ثانویه ی انرژی (چاکراهای کوچک) مهمی در مفاصل بین انگشتان و دست وجود دارد و شما اینک می خواهید یکی از آنها را تحریک کنید. افراد زیادی یکی از مراکز شست هایتان (چاکراهای کوچک) را هنگام تمرین روی آنها فعال می یابند.

نخستین ناحیه برای تمرین بر روی مفاصل بزرگ یعنی جایی که شست تان ، به دست راست شما اتصال یافته است، می باشد. در حالی که این مفاصل را بین انگشتان دیگر نگه داشته اید شست خود را خم کنید، تا محل دقیق آن را بیابید. یک محوطه ی دایره ای به روی مفاصل شست را به وسیله ی حرکت چرخشی در جهت عقربه های ساعت به شعاع تقریبی نیم اینچ (۱ سانتی متر) به آرامی بخارانید تا آن را به وسیله ی آگاهی ، علامتگذاری کنید. به آرامی یک انگشت خود را بر روی این مسیر چرخشی تشبیه و حرکت انگشت را با نقطه ی آگاهی خود تعقیب کنید. نقطه ی لمس همان نقطه ی حس است که نقطه ی آگاهی تنها می باشد.

این کار را تا زمانی که بتوانید حس دقیق این حرکت چرخشی را به خاطر بسپارید و بتوانید فقط با استفاده از نقطه ی آگاهی، آن را بازسازی کنید، ادامه بدهید. (یک قلم موی نقاشی کوچک هم بدین منظور می تواند مورد استفاده قرار بگیرد.)


شکل 5- تکنیک چرخشي تخیل لمسي روي انگشت شست

ناحیه ی هدف روی مفاصل انگشت شست را که مورمور می شود با نقطه ی آگاهی خود حس کنید. این فعالیت رانشی چرخشی را بازسازی و *حس کنید*. نقطه ی آگاهی خود را در آن ناحیه روی دایره ای در جهت عقربه های ساعت حرکت کنید، به طوری که گویی این نقطه را به کمک یک مداد تخیلی می رانید این حرکت را با ادامه فقط به وسیله ی نقطه ی آگاهی، کانونی و *حس کنید*. این حرکت رانشی را با سرعت یک یا دو دور در ثانیه ادامه بدهید (سرعت زیاد لزوما مهم نیست) در زمان کوتاهی، این حرکت خودش جنبش می گیرد و تقریبا خودکار می شود. در آن هنگام تلاش بسیار کمی برای ادامه این کار لازم خواهد بود. نقطه ی آگاهی خود را تا آنجا که می توانید به *سطح پوست* نزدیک نگه دارید، نقطه ی آگاهی را در حالی که به طور مداوم *روی پوست* تان در ناحیه ی هدف می چرخد و حرکت می کند، *حس کنید*.

پس از مدتی (در تلاش نخست از چند ثانیه تا چند دقیقه ممکن است طول بکشد) باید شروع به حس کردن یک احساس سنگینی در آن محل، فشار، مورمورشدن، لرزیدن و یا حتی مورمور شدن در مفصل شست خود بکنید. ممکن است این احساس به کل انگشت یا دست گسترش یابد. این احساس نشان می دهد که مرکز انرژی مفصل شست دست با موفقیت به سطح بالاتری از فعالیت انرژیایی تحریک شده است. اگر این احساس را داشتید که بلافاصله به تمرین بعدی بروید، ولی اگر احساسی نداشتید نیز پس از چند دقیقه تلاش به تمرین بعدی بروید.

تمرین هم زدن چرخشی

نقطه ی آگاهی خود را با یک حرکت مستقیم هم زدن برروی شست دست راست از درست بالای مفصل در پایه ی انگشت تا نوک ناخن به سمت بالا و پایین حرکت دهید و در این حین مسیر را *حس کنید*. نقطه ی آگاهی تان را در این ناحیه به طور مداوم به جلو و غقب حرکت بدهید. اینک کل محل انگشت شست را به وسیله ی فقط آگاهی خود قلم مو می کشید و بدین ترتیب کل این ناحیه را از لحاظ انرژیایی تحریک می کنید. فعالیت قلم مو کشیدن را بر روی کل انگشت خود حس کنید. چیزی که حس کرده اید هنگامی که این کار را می کنید افزایش می یابد و بر روی ناحیه وسیع تری از شست تان منتشر می شود که نشانه ی این است که مراکزانرژی ثانویه و درگاه های تبادل انرژی موجود روی انگشت شست از لحاظ انرژیایی فعال شده اند. هر دو تمرین را بر روی شست دست چپ تکرار کنید. این تمرین را بر روی انگشت شست هر دو پا یک به یک انجام دهید، به طوری که از بالای مفصل انگشت شست یعنی جایی که به پا وصل می شود آغاز کنید تا ناخن انگشت.

نکات مربوط به تحریک

بیشتر مراکز انرژی ثانویه (چاکراهای کوچک) غیر فعال در یک سمت بدن قرار دارند و تعداد کمی در هر دو سمت. اگر پس از انجام تمرین به مدت چند دقیقه هیچ چیزی حس نکردید به تمرین

بعدی بروید. با وجود این که احساسات جابجایی انرژی در عمده موارد ظاهر می شوند اما برخی افراد ممکن است اصلا چیزی حس نکنند، هر چند طبق مشاهدات من فقدان کامل احساسات بسیار نادر است.

وجود هیچ نوع احساس نشان دهنده ی این است که کالبد انرژی در آن ناحیه مسدود شده و یا غیر فعال است. در این حالت این تمرینات اولیه را تا جایی که می توانید ادامه بدهید. مسئله ی مهم آموختن و تمرین تکنیک مهم است. تمرینات بعدی کتاب نواحی غیر فعال را احیا و سدهای انرژی را حذف می کنند.

یک حمام داغ نه تنها کالبد فیزیکی را آرام و پوست را پاکیزه می کند بلکه جریان انرژیایی قوی تری در میان کالبد انرژی جاری می سازد. اگر مشکلی در انجام این تمرینات داشتید، ابتدا دوش آب گرم را امتحان کنید.

مورمور شدن پوست که بر اثر خارش، جهت علامتگذاری ناحیه ی هدف ایجاد می شود، علت احساسات مربوط به جریان انرژی *نیست*. اگر دوست دارید این کار را در میانه ساعد یا وسط ران جایی که مراکز ثانویه ی انرژی وجود ندارند امتحان کنید. هیچ احساس جابجایی انرژی قابل تشخیص نخواهد بود. در عوض همین تمرین را روی مرکز انرژی کوچک دیگری اما بدون خاراندن امتحان کنید. این جابجایی نقطه ی کانونی آگاهی جسمی در میان کالبد انرژی در پایگاه مرکز انرژی می باشد که احساسات جابجایی انرژی را ایجاد می کند.

استفاده از تخیل لمسی

در ادامه برخی تمرینات ساده اما مهم آمده است که بر پایه ی تمرینات ارائه شده در فصل قبل می باشد. این تمرینات شما را یک گام به در دست گرفتن کنترل بر روی کالبد انرژی خود نزدیک تر می کند. لطفا روی این تمرینات وقت بگذارید چون تمرین تخیل لمسی اساس مقدار زیادی از

رویه های ارائه شده در این کتاب شامل تکنیک های خلسه و برونفکنی می باشد. اهمینت این تمرینات بسیار زیاد است.

دست های آگاهی

طبیعی ترین روش برای استفاده از نقطه ی آگاهی این است که *احساس کنید* یک جفت دست تخیلی دارید. *دست های آگاهی* نتیجه ی کاربردی تخیل لمسی هستند. این دست ها ابزارهای آگاهی قدرتمندی هستند و شما از آنها برای انگیزش انرژی و دستکاری مراکز انرژی و همچنین تکنیک های برونفکنی استفاده خواهید کرد. خیلی زود یاد می گیرید که از آنها در نواحی بزرگتری و به روش های انرژیایی عملی دیگری استفاده کنید.

دست های آگاهی درعمل بسط ساده ای از آگاهی جسمی هستند. شما یک دست راست و یک دست چپ آگاهی دارید. هر دست باید چنان حس *شود* مثل این که به یک بازوی آگاهی که از شانه ها می آید متصل می باشد. گرچه بازوهای آگاهی خودشان در عمل مهم نیستند ولی حس *کنید* که هر دو دست آگاهی به سمت متفاوتی از کالبد انرژی تان وصل شده اند. هر دست به یک طرف مغز متصل شده است و یک دست آگاهی بسته به این که کدام نیمکره مغزتان نیمکره مسلط است، معمولا ضعیف تر ازدیگری است. هر چه بیشتر از دست آگاهی استفاده کنید قوی تر می شوند و راحت تر مورد استفاده قرار می گیرند.

تمرین دست های آگاهی

در حالی که در جای راحتی نشسته اید یا دراز کشیده اید چشمانتان را ببندید و خود را شل کنید. هر دو دست آگاهی خود را تنها با استفاده از آگاهی جسمی (بدون این که واقعا حرکت کنید) به روی پای چپ پایین بیاورید و از زیر پاشنه به طوری آن را بگیرید که گویی محکم آن را چسبیده اید. روی پای چپ را خارش یا مالش دهید و مقدار زیادی بجنبانید تا آن را علامتگذاری کنید تا این

تمرین آسان تر شود. کل پا را حس کنید. دست های آگاهی خود را *میان* پای چپ از انگشتان تا پاشنه ی آن چندین بار به جلو و عقب بکشید.

پس از آن دست های آگاهی تان را از میان پا تا قوزک پا بکشید و سپس آنها را به آرامی و از میان کل پا به سوی بالا بکشید. زمانی که دست های آگاهی خود را در میان پاهایتان رو به بالا می کشید کل پا را *حس کنید*. دست های آگاهی را به سوی بالا از میان ساق پا بکشید، از زانو بگذرید، در ران بالا آورید و تا بدن ادامه بدهید. وقتی به انتهای فوقانی پا رسیدید، بلافاصله آگاهی تان را به سمت پایین روی انگشتان پا برگردانید و فعالیت دست کشی رو به بالای انگیزش انرژی را از نو تکرار کنید. آگاهی تان را به سمت پایین *نکشید*. این تمرین را بارها و بارها تکرار کنید و هر بار دست کشیدن را چند ثانیه طول دهید به طوری که هر دفعه کل پا را *حس کنید*.

این عمل انرژی را وادار می کند درون پا وارد شود و از طریق آن به بالا کشیده شود. ممکن است احساسات خاصی هنگامی که این کار را می کنید داشته باشید مانند مورمور شدن، لرزیدن، گرم یا سرد شدن، فشار، سنگینی و یا حتی تکان خوردن عمیق. کل تمرین را در مورد پای راست هم تکرار کنید.

تمرین تقسیم آگاهی

تقسیم آگاهی جسمی بسیار آسان است و به راحتی انجام می شود و احساسی کاملا طبیعی دارد، درست مثل این که از دست های واقعی خود استفاده می کنید. یه عنوان یک تمرین نمونه، آگاهی تان را تقسیم کنید و همزمان در دو پای خود آن را حس کنید، به طوری که پس از هدفگیری آنها، هر یک را به وسیله ی یکی از دستان آگاهی خود احساس کنید. به طور همزمان انرژی را دقیقا همان طور که در تمرین قبلی انجام دادید بارها وبارها در هر دو پا به سوی بالا بکشید. با کمی تمرین می توانید این کار را بدون زحمت انجام بدهید. اگر در تقسیم آگاهی مشکل دارید سعی کنید تمرین را تا زمانی که تقسیم آگاهی راحت تر شود، یک به یک بر روی پاها انجام دهید.

وقتی که تجربیاتی در زمینه ی تقسیم دست های آگاهی به دست آوردید سرعت عمل بالا کشیدن را افزایش دهید تا حدی که بتوانید همزمان آگاهی را به طرزی در پاهایتان به بالا بکشید که هر بار جارو کردن انرژی از پا تا بدن یک تا دو ثانیه طول بکشد.

نکته ی اضافی این که تخیل و *حس کنید* آب را به کمک دست های آگاهی از *میان کل* پاها به سمت بالا می کشد. خیال کنید در هر کدام از دست های آگاهی یک اسفنج یا ابر بزرگ قرار دارد و شما آب را در میان کل پا به سمت بالا با ابر می کشید (ابر کشی می کنید). آب تمایل دارد که به سمت پایین پا برگردد،بنابراین تلاش آگاهی مترکزی برای واداشتن آن برای حرکت به سمت بالا نیاز است. این عمل مقاومت انرژیایی بیشتری ایجاد می کند و می توان گفت به دست های آگاهی چیزی می دهد که آن را بگیرد. این کار تاثیرگذاری هر عمل انگیزش انرژی مربوط به کل اندام را بهبود می بخشد.

دست های آگاهی قابل مشاهده

پس از کمی تمرین با استفاده از دست های آگاهی می توانید کم کم از پس چشمان بسته وقتی شروع به حرکت می کنند آنها را تشخیص دهید. این کار به خصوص زمانی که مراقبه کرده باشید احتمال بیشتری دارد. ممکن است سایه های مبهم و اشکال متحرک غیر واضحی ببینید. اگر چیزی نبینید هم چندان مهم نیست، چون تاثیر این تمرینات ربطی به دیدن چیزی *ندارد*. این نتیجه جانبی را فقط به خاطر جالب بودنش تماشا کنید. افراد زیادی این پدیده را گزارش کرده اند.

من اغلب دست های آگاهی را که در پشت چشمان بسته حرکت می کنند می بینم اما من تمرین زیادی در این خصوص داشته ام پس یک موضوع آزمون مناسب نمی باشم. از افراد داوطلب می خواهم که بازخورد های واقعی تری برایم تهیه کنند.

به عنوان یک تجربه خود را آرام کنید و چشمانتان را ببندید. بر روی حس کردن دست های آگاهی تمرکز کنید. به آرامی دست های آگاهی را خود را چندین بار به طرف پشت سرو صورت و روی سر خود ببرید (دستان واقعی خود را حرکت ندهید) و دست های آگاهی را بر روی سر و

صورت خود بکشید. سعی کنید این کارها را از پشت چشمان بسته حس کنید. ببینید آیا می توانید حرکات سایه واری را تشخیص دهید یا این که می توانید شکل دستان آگاهی خود را که در پس چشمانتان حرکت می کنند ببینید. این تجربه اگر بلافاصله پس از مراقبه انجام شود بسیار موثرتر است.

بخش ۱۱- ساختارهای پشتیبان انرژی

برای برونفکنی به خارج از کالبد در حالت هوشیاری کامل و داشتن امیدی هر چند اندک برای یادآوری آن توانایی افزایش جریان انرژی به درون و میان کالبد انرژی، کمک بسیار بزرگی می باشد. از اثرات جانبی شناخته شده ی حالت خلسه این است که جریان انرژی بیشتری نسبت به حالت بیداری معمولی تولید می کند و در مورد استفاده منظم، باعث توسعه ی کند ولی پیشرونده ای می شود.

عمده موارد تجربه شده در OBE از احساسات جابجایی انرژی یاد می کنند و ارتعاشات و ضربان تند قلب مشهور چیزی بیش از احساسات جابجایی انرژی شدید مربوط به ایجاد و خروج جفت برونفکنی نیستند. مت زیر جلد ظاهری گوشتی مان همگی موجوداتی زیست انرژیایی هستیم. وقتی بخشی انرژیایی ما رو می آید همان طور که در طول برونفکنی خروج هوشیار صورت می گیرد انرژی به سادگی تبدیل به همه ی دارایی ما می شود.

در حالت بسیار ابتدایی وقتی برخی مغایرت ها در مورد دستکاری و توسعه ی انرژیایی بین اندیشه های New Age و اندیشه های مکاتب مختلف شرقی دیدم تصمیم گرفتم شیوه ی توسعه ی جدیدی بر پایه ی تحقیقاتم ایجاد کنم. تحقیقات و بررسی های من در مورد کالبد انرژی در طول سال ها، کشفیات مهم و بینش عمیقی برایم به ارمغان آورد.

تقریبا یک دهه پیش از این، تصمیم گرفتم با استفاده از تخیل لمسی برای حس کردن مسیرم در میان کالبد انرژی ، نقشه ای از کالبد انرژی تهیه کنم. اینچ به اینچ کالبد انرژی را برای یافتن مراکز

انرژی کوچکتر گشتم. چگونگی فعالیت، ماهیت فعالیت و نقش آنها در ساختار کلی زیست انرژیایی بشر را جستجو ، تحریك و حس کردم. آن زمان از تحقیق در مورد کارهای انجام شده ی موجود خودداری کردم چون می خواستم یك اکتشاف کاملا بدیع و نو از کالبد انرژی انسان داشته باشم.

این تحقیق به من کمك کرد که ساختار پشتیبان نهانی کالبد انرژی را بیشتر کشف کنم. اگر طب سوزنی ، بازتاب شناسی، تائه چی، چی گونگ و دیگر نظامات مرتبط با انرژی که عمدتا خواستگاه شرقی دارند را بررسی کنید می بینید که این مطالب امروزه ناشناخته نمی باشند. با این وجود تحقیقات بدیع من فهم ساده و کاربردی تری از کالبد انرژی نسبت به دیگر مکاتب برایم به ارمغان آورد.

کشفیات نخستینم به طرحی برای بکارگیری آنچه آموخته ام منتهی شد. این کار مستلزم توسعه ی تکنیك های بسیاری بود که به نوبه ی خود به مقادیر زیادی تجربه و آزمایش منجر شد. در آن هنگام سامانه ی جدید، به طور گسترده ای توسط ده ها داوطلب که بازخورد های وسیعی فراهم می کردند مورد آزمایش عملی قرار گرفت. این کار مرا قادر ساخت که نظریات و تکنیك های اولیه خود را به خوبی اصلاح و NEW را تهیه کنم. NEW یك سامانه ی ساده ولی بسیار کارآمد دستکاری و توسعه ی کالبد انرژی است. این سامانه ثابت کرده است که در همه ی وجوه توسعه ی انرژیایی و OBE به شدت ارزشمند و فراگیر می باشد. این کتاب شامل نسخه ی تعدیل شده ای از سامانه ی کامل NEW است که برای رفع نیازمندی های پرورش برونفکنی بهینه شده است.

پنج مدار مجزا

کالبد انرژی انسان می تواند به یك بازتاب انرژیایی از کالبد فیزیکی که از جرم اثیری (بخش ۲۸ را ببینید) لطیف و بسیار ساخت یافته ای تشکیل شده است، پیوند یابد. کالبد انرژی در درون خود چند مدار انرژیایی مختلف ولی مرتبط با هم دارد. من این مدارها را منطقا از روی تحربیات، مشاهدات

و آنچه که به نظر عقلانی می آمد تعریف کرده ام. سعی شده که تمرینات و توصیفات آسان فهم باشد و موقع پرداختن به فرایندهای انرژیایی خالص کالید انرژی خیلی فنی یا غامض و رازآمیز نباشد.

پنج مدار انرژیایی اساسی درون کالبد انرژی انسان وجود دارد. (من مدار اصلی را زیاد توضیح نخواهم داد و آن را فقط بدین جهت در اینجا آورده ام که رابطه ی بین مدارها را روشن سازم.)

مدار اصلی	مدار کوندالینی
مدار ذخیره سازی	سه مرکز عمده ی ذخیره سازی انرژی
مدار اولیه	هفت مرکز اولیه انرژی (چاکراهای بزرگ)
مدار ثانویه	مراکز انرژی پشتیبان
مدار ثالثه	درگاه های تبادل انرژی

هر مدار کارکردهای متفاوتی در سطوح فیزیکی، زیست انرژیایی و انرژیایی خالص دارد. همه ی مدارها با همدیگر مرتبطند و مشترکا برای تهیه ی نیازمندی های انرژیایی یکدیگر فعالیت می کنند و همگی به عنوان اندامهای یکپارچه کالبد زیست انرژیایی انسان مانند یک کلیت واحد عمل می کنند. مراکز اولیه ی انرژی (چاکراهای بزرگ) و کارکرد های متعالی آنها تا زمانی که مدارات پایین تر و مراکز انرژی کوچکتر تحریک، توسعه و تثبیت نشده اند نمی توانند به درستی فعالیت کرده یا توسعه یابند. (به استثنای قابلیت های تصادفی یا طبیعی). اگر نخست تلاشمان بر این باشد که مدارات انرژیایی بالاتر را توسعه دهیم زمان زیادی (اغلب سالها) باید صرف انتظار کشیدن برای توسعه یافتن آنها شود.

تلاشهای اولیه برای فعالیت در زمینه انرژی بخصوص در مورد مراکز اولیه ی انرژی می تواند باعث آشفتگی و به هم خوردن نظم موجود در ساختارهای کالبد انرژی فعلی شود. مسیرهای جدید انرژی باید شکل بگیرند و مسیرهای قدیمی یا مسدود انرژی می بایست بازتعربف، تعریض یا پاکیزه شوند. تا زمانی که ساختار پشتیبان تا نقطه ای توسعه یابد که بتواند مطالبات انرژیایی بیبشتری را که

از سوی نیازمندی های تغییر یافته ی مراکز انرژیایی بالاتر بر او تحمیل می شود تامین کند، انرژی غالبا از نواحی ذخیره سازی انرژی حیاتی کالبد انرژی برداشته می شود. این کار می تواند باعث شود کالبد فیزیکی از لحاظ انرژیایی تهی شود. خستگی ، آشفتگی، سردرد، مشکلات گوارشی، افسردگی و اختلالات متنوع احساسی و مشکلات عجیب دیگری ممکن است موقتا با ترکیبات مختلف و شدت های متفاوتی بروز کنند. بخصوص اگر از رویه ها و هشدارهای این کتاب به درستی پیروی نشود، احتمال وقوع این حالات بیشتر است. به ویژه فعالیت مراکز اولیه ی انرژی شاید در سطح توسعه ی بسیار ابتدایی به نحو زیادی مورد استفاده قرار گیرد. پیش از این که بر روی مراکز اولیه به نحو گسترده ای کار شود باید ساختارهای پشتیبان چنان توسعه یابند که بتوانند جریان انرژی بزرگتری را که نیازمند آنان است مدیریت کنند.

گام نخست تحریک و پاک کردن مراکز انرژی ثانویه فردی، خوشه های درگاه تبادل انرژی و مسیرهای مربوط به آنها به صورت بخش به بخش می باشد. با وجود این که این فرایندها خسته کننده به نظر می آیند ولی ارزش زیادی دارند. به محض این که فرایند توسعه شروع شد انرژی بسیار آزادانه تر و قدرتمند تر از آنچه قبلا امکان داشت در میان کالبد انرژی جریان می یابد. این کار بسیاری از مشکلات نهان انرژیایی مربوط به برونفکنی را از طریق آسان تر کردن برونفکنی و کاستن از شدت احساسات خروج سنگین حل می کند.

جریان انرژی

یک شخص معمولی طبیعتا فقط بخش کوچکی از انرژی و نیروی حیات موجود را روزانه جذب می کند و این مقدار با افزایش سن به طور پیوسته کاهش می یابد. انرژی در طول خواب، عمل گوارش، تنفس و در معرض نور آفتاب قرار گرفتن جذب می شود. اگر فرض کنیم که شما روزانه ۱۰۰ واحد انرژی خام جذب می کنید که برای احتیاجات متوسط روزنه تان کافی می باشد. تمرینات توسعه ی انرژیایی این انرژی را افزایش می دهند و شما شروع به استفاده از ۲۰۰ واحد یا بیشتر از

انرژی خام (نیروی حیات) به طور روزانه می کنید. این کمبود ۱۰۰ واحدی انرژی معمولا از طریق نواحی ذخیره سازی کالبد انرژی تامین می شود که گاهی اوقات باعث نشانه های فیزیکی آشفتگی و تهیدگی کالبد انرژی می شود.

کالبد انرژی با صرف اندکی زمان و توجه، می آموزد که همه چیز را مدیریت کند. بهترین راه برای آغاز این کار، تحریک، توسعه و پرورش ساختارهای انرژی بسیار مهم ثانویه و ثالثه می باشد. در این صورت کالبد انرژی بهتر می تواند در پاسخ به نیازمندیهای جدید انرژیایی خود، سازگار شود و توسعه یابد.

مراکز ثانویه انرژی

مراکز ثانویه انرژی مشابه مراکز انرژی اولیه هستند با این تفاوت که کوچکترند و کارکردهای کمتری دارند. هدف عمده ی آنها تبدیل، آماده سازی انرژی های دریافت شده از طریق سامانه ی ثالثه (درگاه های تبادل انرژی) به کیفیت خاص مورد نیاز می باشد. این بخش های کوچک تر کالبد انرژی می توانند به چیزی شبیه اجزای زیست انرژیایی الکترونیک پیوند یابند.

نمودار ذیل (تصویر مفقود شده!) یک مرکز ثانویه انرژی نمونه از نوع اسکلتی می باشد. این مرکز چهار قطب دارد که هر کدام یک هسته انتقالی مرکزی در میانشان دارند. هر قطب یک ساختار انرژی گرداب مانند دارد که به روی سطح پوست باز می شود و مسقیما روی مفصل آن قرار گرفته است. این قطب ها به یک مجرای بزگتر درونی اتصال یافته اند که در میان همه ی استخوان ها یعنی از میان مغز استخوان کشیده شده اند. جریان یافتن انرژی از میان این هسته ها علت احساسات تکان خوردن از عمق استخوان است که معمولا وقتی انرژی انگیخته می شود بخصوص به هنگام تمرینات اولیه حس می شود. مراکز ثانویه ی اسکلتی از طریق مسیرهای انرژیایی کشیده شده از میان گوشت، ماهیچه، تاندون و اعصاب و در طول سطح پوست به هم متصل شده اند.

این مراکز ثانویه با کمی تفاوت ولی با کارکردهای مشابهی مستقیما به اندام های جسمانی، تجمعات عصبی، غدد ماهیچه ها متصل شده اند. مراکز ثانویه سامانه ی اسکلتی بدن وصل شده اند و معمولا فقط یک یا دو قطب دارند که به روی پوست باز می شوند. من قادر نبوده ام که ببشتر به این نوع خاص از مراکز ثانویه بپردازم. جای شگفتی نیست که این مراکز و مسیرهای ارتباطی آنها، به خوبی با مدارهای طب سوزنی سنتی و نقاط آن مطابقت دارد.

همچنین مشابهت های برجسته ای بین این سامانه ی ثانویه به عنوان یک کلیت جامع و سامانه ی اعصاب و گردش خون بدن وجود دارد.

درگاه های تبادل انرژی

درگاه های تبادل انرژی (سامانه ی ثالثه) مراکز بسیار کوچک انرژی هستند که کارکردهای بسیار ساده ای دارند و بیشتر شبیه میلیون ها منفذ روی سطح پوست می باشند. کارکرد اساسی آنها جذب و تخلیه ی انرژی می باشد. کل سطح پوست به وسیله ی این مراکز پوشیده شده است ولی آنها به طور عمده در چند ناحیه به طور زیادی متمرکز شده اند: کف پاها، کف دست ها، حفره های بینی، دهان، لب و زبان و آلت تناسلی. دست ها و پاها بزرگترین مجراهای انرژی در بدن هستند و بنابراین شامل متمرکزترین تجمع درگاه های تبادل می باشند. از این رو آنها مهمترین نواحی جهت تحریک، توسعه و ایجاد حساسیت آگاهی در طی تمرینات اولیه توسعه هستند.

مراکز ذخیره سازی

کالبد انرژی انسان سه مرکز عمده ذخیره سازی نیروی حیاتی دارد که سه کیفیت متفاوت انرژی در آنها ذخیره می شوند. این مراکز کاملا از مراکز اولیه ی انرژی (چاکراهای بزرگ) که در نزدیکی آن قسمت ها هستند مجزا می باشند، اگر چه می توان فرض کرد که در حالت عمومی با هم در ارتباطند.

زیر ناف

موقعیت: در وسط فاصله ی بین سوراخ ناف و خط زهار و دو اینچ داخل بدن متوسط

کارکرد: ذخیره ی انرژی نیروی حیاتی خام جسمانی

زیر قلب

موقعیت:مرکز قفسیه ی سینه در پایه ی جناغ سینه دو اینچ داخل بدن متوسط

کارکرد: ذخیره ی انرژی هیجانی یا احساسی خام

زیر پیشانی

موقعیت: بین برآمدگی فوقانی دو کاسه ی چسم در وسط پیشانی درست داخل جمجمه

کارکرد: ذخیره ی انرژی روانی و ذهنی خام

مراکز ذخیره سازي انرژي

درگاه هاي تبادل انرژي

شکل7- سه مرکز ذخیره سازي انرژي به اضافه تجمعات عمده ي درگاه هاي تبادل

از این سه مرکز ذخیره سازی مهمترین و مطمئن ترین برای پر شدن فعالانه مرکز ذخیره سازی زیر ناف می باشد. وقتی که این مرکز پر شود، مقدار اضافی به مرکز زیر قلب سرریز می شود، و وقتی آن هم پر شود مقدار اضافی اش به مرکز زیر پیشانی سرریز می شود.

پر کردن دلخواهانه ی دو مرکز بالاتر به صورت بی مقدمه، عملی بسیار غیر عقلانی است که می تواند کالبد انرزی را از تعادل خارج سازد و سطح نیروی حیاتی را به شدت تقلیل دهد. این کار نه تنها از لحاظ توسعه ای غیر سازنده است، بلکه ممکن است تاثیر مختل کننده ای بر ثبات فیزیکی،

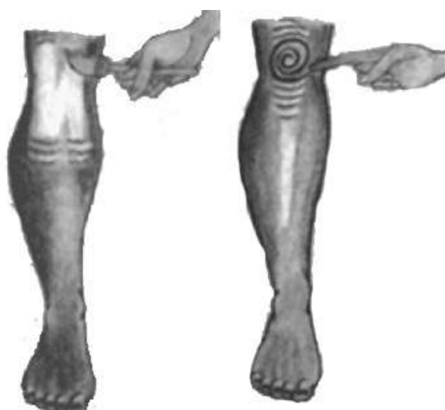
ذهنی و هیجانی بگذارد. پر کردن همه ی مراکز ذخیره سازی کار یک عمر است. تازه بعد از ماه ها انگیزش منظم انرژی افزایش معنی داری در سطح ذخیره سازی زیر ناف رخ می دهد زیرا مقدار زیادی انرژی در طول تمرینات اولیه توسعه ای مصرف شده است.

هیچ راه میانبر امنی وجود ندارد. اگر در آرزوی قابلیت های روانی هستید، مراقبه ی خلسه ای را به طور مظم تمرین کنید و هر روز برای پر کردن مرکز ذخیره سازی زیر ناف تلاش کنید. مراقبه ی خلسه ای و انگیزش انرژی را بخشی از زندگی روزمره خود قرار دهید تا کالبد انرژی تان به طور طبیعی، متعادل و سالمی توسعه یابد و زمانی که شرایط انرژیایی لازم آماده شود، قابلیت های روانی نهفته شروع به بروز و ظهور کنند. تحمیل فشار بر این فرایند باعث مشکلات قابل پیش بینی ای می شود.

بخش ۱۲- تحریک کالبد انرژی

پنج عمل آگاهی

پنج عمل تخیل لمسی که برای دستکاری کالبد انرژی استفاده شدند، برای تحریک کالبد انرژی هم کلا از آنها استفاده می شود. هر مرکز انرژی یا مسیر انرژیایی را که لازم است بخارانید یا بمالید تا به هدفگیری آن کمک کنید و آن را به راحتی و فقط با استفاده از آگاهی خود دنبال کنید. به همان خوبی که این اعمال را روی پوست حس می کنید، آنها را زیر پوست و کمی درون بدن هم احساس کنید. از میان همه ی اعمال آگاهی فوق، این عمل حس کردن حرکت یک نقطه آگاهی جسمی رو یا از میان کالبد فیزیکی است که جوهره ی کالبد انرژی را تحریک می کند. میران فعالیت های آگاهی ارائه شده در زیر بسته به آن بخشی از بدن یا مراکز انرژی که بر روی آن انجام می شوند، متفاوت هستند.



شکل 8- عمل چرخشي روي زانو

شکل9 - عمل قلم موکشي روزي زانو

عمل چرخشی: نقطه ی آگاهی خود را در دایره ای ساعتگرد میان سطح پوست خود جابجا کنید. این کار چنان است که گویی ناحیه ی هدف را با یک انگشت یکی از دسته های آگاهی تان می چرخید. این عمل در صورت ترجیح می تواند پادساعتگرد باشد.

عمل قلم مو کشیدن: نقطه ی آگاهی خود را روی پوست به جلو و عقب حرکت دهید به طوری که گویی روی آن ناحیه با قلم موی نقاشی می کشید.



شکل 10 - عمل پوششی روی زانو



شکل 11- عمل جداسازی روی زانو

عمل پوششی: نقطه ی آگاهی خود را حول ناحیه ی هدفگیری شده مفصل، بازو یا پا چنان حرکت دهید که گویی یک باندا‌ژ خیالی را دور آن می پیچید.

عمل جداسازی: از دست های آگاهی خود برای انجام این عمل جداسازی دو دستی استفاده کنید. خیال کنید یک کلوچه یا نان حلقوی را روی روی پوست یا درست زیر آن نگه داشته اید و مکررا بارها و بارها آن را به وسیله ی دست های آگاهی خود از هم جدا می کنید. این عمل بیشتر در مراکز اولیه ی انرژی استفاده می شود، ولی می تواند به عنوان یک روش جایگزین برای تحریک مراکز ثانویه ی انرژی و گروه های تبادل انرژی نیز مورد استفاده قرار گیرد.



شکل12- عمل ابرکشی روی زانو

عمل کشیدن ابر یا اسفنج : خیال یا حس کنید در دسته ای آگاهی خود یک ابر بزرگ را نگه داشته اید و آب را از میان کل ناحیه ی هدف رو به بالا ابر کشی می کنید،این عمل بیشتر در حالت تمام اندامی (پا یا دست) انجام می گیرد. این عمل برای بالا کشیدن انرژی از یک سمت عضو نیز استفاده می شود اما بیشتر استفاده آن برای کاربرد روی کل عضو یا بخش می باشد.

نکات آموزشی

سامانه ی NEW نیازمند سطح عمیقی از آرمیدگی و یا حتی مقدار زیادی آماده سازی نمی باشد. به محض این که این تکنیک ها آموخته شوند، انگیزش انرژی در هر زمانی ممکن می شود حتی در حالت مسافرت، پیاده روی، صحبت، کار یا تماشای تلویزیون. برای تمرینات پرورشی ذیل فقط از آرامیدگی مختصری بهره بگیرید، مگر در مواردی که مشکلاتی در زمینه ی یادگیری این تکنیک ها و داشتن جابجایی انرژی به هنگام تمرینات اولیه داشته باشید. با وجود این که آرمیدگی عمیق فیزیکی برای سامانه ی NEW لازم نمی باشد ولی اگر در انجام تمرینات با دشواری روبرو هستید مقداری آرمیدگی جسمی نسبتا عمیق و ایجاد حالت خلسه کمک کننده خواهد بود.

توصیه می کنم روی صندلی راحتی به طوری که پاها کاملا عمودی و کمی از هم باز باشند بنشینید و ترجیحا پاها برهنه یا جوراب نازک داشته باشند. لباس های تنگ نپوشید بخصوص در ناحیه ی پاها چون هر چیز تنگ یا غیر راحت مزاحم هدفگیری و انگیزش انرژی می شود. یک بالش یا کوسن زیر پاهایتان بگذارید، در طی جلسات پرورش آگاهی، پاها را روی هم نیندازید چون این کار هدفگیری آگاهی و آموزش چگونگی انگیزش انرژی را دشوارتر می سازد. چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید، خود را کاملا آرام کرده و شروع کنید.

وقتی مراکز ثانویه یا گروه های درگاه های تبادل غیر پاسخگویی یافتید، روند کار را با توقف تمرکزتان بر این ناحیه های مسدود شده متوقف نکنید. بر روی آنها تا زمان پیشنهاد شده کار کنید و سپس به تمرین بعدی بروید، کار کردن در اطراف نواحی مسدود شده به پاک کردن و گشایش آنها کمک می کند.

پیشنهاد می کنم چشمها بسته باقی بماند و اجازه داده نشود که به مناطق هدف نگاه کنند. من دریافته ام که نگاه کردن به ناحیه ی هدف حتی از پشت چشمان بسته می تواند از تاثیر گذاری عمل

آگاهی بکاهد. با این وجود برخی شاگردانم گزارش می کنند که یادگیری تمرکز آگاهی بدون استفاده از چشم هایشان برای هدفگیری مشکل می باشد. استفاده از چشمها برای کمک کردن به هدفگیری آگاهی از طریق نگاه کردن به ناحیه ای که روی آن کار می کنید مجاز می باشد اما توصیه می کنم استفاده از چشم ها به آرامی و به محض این که ممکن شد کاهش یابد و قطع شود. بسیاری از تمرینات آتی مانند تکنیک های خلسه و برونفکنی و ... کلا اجازه استفاده از چشم ها را نمی دهد.

فعالیت های پیش از تحریک

این تمرینات برای جداسازی و تحریک مراکز ثانویه ی انفرادی و خوشه های کوچک درگاه های تبادل طراحی شده اند. انجام دادن آنها باعث می شود نواحی مسدود شده مشخص شوند و بدین ترتیب می توان این نواحی را پاک و قدرتمند کرد. هر ناحیه ای که با موفقیت پاک شود، جریان های انرژی را درون کالبد انرژی بسیار افزایش می دهد. انگشتهای دست و پا هر بار به این کار نیاز ندارند و فقط در مراحل اولیه و برای رفع سدهای انرژی انجام می گرند.

مسیرهای ارتباطی در کالبد انرژی ممکن است مسدود شوند یا به حدی باریک شوند که تقریبا قطع شوند درست همان طور که کالبد فیزیکی ممکن است به طریق مشابهی یکی از کارکردهای خود را از دست بدهد. مسیرهای انرژی را می توان از طریق کشیدن مکرر انرژی از میان و کنار آنها اصلاح و بازتعریف کرد. کالبد انرژی مانند کالبد فیزیکی به سرعت یاد می گیرد و نوعی حافظه ی انرژیایی برای اعمال آگاهی تکرار شونده ایجاد می کند.



شکل 13- مراکز ثانویه اصلي در انگشتان پا

فعالیت انگشتان پا

انگشتان پا بخش های مهمی از ساختار های انرژیایی قوی تر و بزرگتر درون پا هستند. مفصل هر انگشت شامل یک مرکز ثانویه ی انرژی است که چهار قطب دارد

که به روی سطح پوست باز می شوند. این مراکز به تجمعات انبوه درگاه های تبادل انرژی سطح زیرین پا و انگشتان وصل شده اند. پاها همانند ساختارهای انگیزش انرژی پایه هایی برای بزرگترین و قوی ترین مجراهای داخل انگشت ها هستند. از این رو ساختارهای مهمی برای تحریك و توسعه اند.

یك پا (معمولا پای چپ) عموما زودتر از دیگری فعال می شود، ممکن است جلسات توسعه ی زیادی طول بکشد تا طرف کمتر فعال، شروع به پاسخگویی بکند. اگر در نخستین تمرین ذیل هیچ احساسی در شست هیچ کدام از پاها حس نشود، بدین بدین معنی است که هر دوی این ناحیه ها راکد یا مسدودند، نه این که سامانه ی NEW برای شما مناسب نمی باشد. این سامانه پاسخ می دهد. این نواحی تنبل به مرور که ساختارهای انرژی بیشتری درون پا پاك می شوند، آنها هم پاك می شوند.

هدف آگاهی قسمت فوقانی انگشت شست پای چپ می باشد. مراکز ثانویه ی نسبتا زیادی در هر یك از مفصل های این انگشت وجود دارد. با ناخن به آرامی این انگشت را در مسیر طولی بخارانید یا بمالید تا زمانی که اندکی قسمت فوقانی اش مور مور شود. از عمل آگاهی قلم مو کشیدن در راستای کل طول آن و از قسمت نوك انگشت تا یکی دو اینچ بالاتر از مفصل استفاده کنید. برروی حس کردن این عمل درون پوست تمرکز کنید. گاه به گاه جهت قلم مو کشیدن را از درون به بیرون و بر عکس تغییر دهید و تا زمانی که یك احساس لرزش خفیف یا سنگینی موضعی یا فشار در آن انگشت نکرده اید به کار خود ادامه دهید. چندین دقیقه یا تا زمانی که احساسات قابل توجهی به دست آورید به این عمل ادامه دهید و سپس به تمرین بعدی بروید.

تمرین بالا را روی انگشت شست پای راست نیز انجام دهید.

از عمل ابرکشی در میان کل دو شست پا ی چپ و راست یك به یك استفاده کنید.

اگر فعال کردن آنها مشکل است می توان از عمل چرخشی هم روی هر مفصل استفاده کرد. سعی کنید آگاهی را تقسیم کنید و به طور مشابهی هر دو شست را قلم مو کشی و ابر کشی نمایید.

از اعمال قلم مو کشی و ابر کشی بر روی همه ی انگشتان کوچکتر با آغاز از انگشت کنار شست پا در پای فعال تر آغاز کنید. بر روی پای کمتر فعال و همچنین بر روی انگشتان غیر پاسخگو زمان نسبتا بیشتری صرف کنید تا آنها را پاک و آزاد کنید.

با استفاده از یک عمل نسبتا عریض تر قلم مو کشی (عرض از انتهای انگشتان تا جایی که به پا وصل می شوند) با آغاز از پای فعال تر ، در عرض انتهای همه ی انگشتان به طور همزمان از یک سمت به سمت دیگر از انگشت بزرگتر به انگشت کوچکتر و برعکس رو به جلو و عقب قلم مو کشی کنید.

این تمرین را روی پای دیگر نیز انجام دهید.

سعی کنید آگاهی را تقسیم کنید و تمرین فوق را روی هر دو پا به طور همزمان درهر جهتی که حس می کنید راحت تر آسان تر و موثرتر می باشد تکرار کنید.

فعالیت کف پا

درگاه های تبادل انرژی در زیر پاها و انگشتان، لایه ی خارجی ساختارهای پیچیده ی تبادل انرژی درون پا را تشکیل می دهند. کف پاها از این رو بسیار مهم اند، زیرا انرژی را به داخل بدن جاری می سازند و تمرین های زیر باید عمیقا از میان پاها انجام شوند تا بهترین نتیجه را بدهند.

هدف آگاهی، میانه ی کف پای چپ می باشد. اگر برای هدفگیری این محل به کمک نیاز دارید آنجا را خارش یا مالش دهید. با استفاده از عمل چرخشی ساعتگرد کوچک به قطر تقریبی یک یا یک و نیم اینچ (۳،۵ سانتی متر) نقطه ی آگاهی خود را به طور پیوسته درآنجا بچرخانید. این عمل چرخشی را به آرامی بر روی زیر پا و انگشتان جابجا کنید. حرکت این عمل چرخشیرا به طور داوم نگه دارید تا کل ناحیه



شکل 14- عمل چرخشی دوار بر روی کف پا



شکل15- عمل قلم مو کشی روی کف پا

را سراسر بپوشانید. این عمل چرخشی کمی شبیه این است که از یک ماساژور گردشی الکتریکی کوچک استفاده کنید. این عمل گردشی دست کم پنج دقیقه روی پا ادامه دهید. (فقط در تمرینات نخستین) یا تا زمانی که سطح کف هر پا شروع به پاسخگویی خوبی بکند.

با استفاده از یک عمل قم مو کشی عریض به طوری که گویی کف پاها را با یک قلم موی بزرگ نقاشی نقاشی می کنید اگاهی را به سمت جلو و عقب از پاشنه تا انگشتان و به طوری که کل قسمت زیرین هر پا را کاملا بپوشاند به صورت یک به یک بکشید.

آگاهی را تقسیم کنید و این عمل قلم مو کشی را به طور همزمان روی هر دو پا تکرار کنید.

با استفاده از یک عمل ابر کشی، آگاهی را از نوک انگشتان به پاشنه رو به جلو و عقب در میان کل هر دو پا و یک به یک بکشید. حس کنید این عمل در داخل کل هر پا احساس می شود.

آگاهی را تقسیم کنید و به طور همزمان میان هر دو پا را ابر کشی کنید.

احساسات پاها

کار کردن در قسمت زیرین پاها می تواند باعث احساسات جابجایی انرژی بسیار قوی شود. این احساسات ممکن است در مراحل ابتدایی این تمرینات توسعه ای، کاملا ناراحت کننده و حتی دردناک باشند. متاسفانه برای این مسئله چاره ای وجود ندارد و باید آن را به عنوان هزینه توسعه پذیرفت. لرزش شدید، مورمور شدن و ارتعاشات عمق استخوان ، احساسات جابجایی انرژی هستند که معمولا حس می شوند. این احساسات ممکن است برای مدتی حتی پس از این که اعمال آگاهی متوقف شدند هم ادامه یابند. این مسوله گاهی اوقات با انقباضات ناگهانی عصبی و گرفتگی عضله در پا همراه می شود. این حالات در مراحل اولیه ممکن است بسیار قوی باشند. همچنین ممکن است نقاط موضعی گرم یا سرد و بخش های سنگینی داخل پا حس شوند که نشانگر نواحی مسدود شده یا آسیب دیده است.

همه ی این احساسات برای این نوع فعالیت توسعه ی انرژیایی طبیعی هستند. شدت احساسات ایجاد شده ، میزان مقاومت انرژی انگیخته را نشان می دهد. احساسات شدید جابجایی انرژی به علت

میزان بیش از معمول انرژی که به زور از میان مسیرها و مجراهای باریک می گذرد ایجاد می شوند. این فعالیت، اعصاب موجود در پوست و بافت های مجاور مسیرهای انرژی را بسیار تحریک می کند.

احساسات شدید مقاومت، در برابر جابجایی انرژی باید نادیده گرفته شوند. اگر احساسات خیلی قوی شوند که به حالت اذیت کننده ای درآیند به تمرین بعدی بروید. اگر این احساسات فراتر از حد قابل تجما باشند بلافاصله همه ی تمرین ها را دست کم تا روز بعد قطع کنید، تا این حالات قطع شوند. احساسات ، معمولا دفعه ی بعد کمتر می شوند. احساسات قوی ، یک نشانه ی خوب انرژیایی است که نشانگر ظرفیت بالقوه ی انرزی مناسبی در آن ناحیه می باشد.

این احساسات معمولا به طور عمده پس از پنج یا ده دقیقه و برخی اوقات کمی بیشتر از بین می روند. پیاده روی به دفع شدن آن کمک می کند. اگر فقط احساسات خیلی ملایمی درک شد یعنی جریان انرژی خوبی هم اینک وجود دارد که مقاومت خیلی کمی در برابر انرژی دارد. اما اگر کلا احساسی نداشتید، یعنی سدهای بزرگی وجود دارند و فعالیت بیشتری برای پاک کردن آنها لازم است. درد واقعی فیزیکی بسیار نادر است، اما نقاط سرد و گرم یا دردناک به علاوه ی دردهای سوزن سوزن شدن غیر شایع نیست. این احساسات نشان دهنده ی نوع خاصی از سدهای انرژی هستند که فقط بر اثر پیشرفت در کار کاهش می یابند تا این که به مرور پاک شوند و برای جریان یافتن انرژی بیشتری آماده شوند.

مراقبت کامل از دست ها و پاها دست کم زمانی که این تمرینات را انجام می دهید کار خوبی است. توصیه می کنم همه ی کسانی که توسعه ی جدی و طولانی مدت انرژیایی انجام می دهند این عادت را در خود بپرورانند. اگر در داشتن جابجایی انرژی در پا مشکل داشتید، پاهای خود را با آب ولرم بشویید، آنها را برس بکشید و توجه خاصی به کف پاها و پاشنه ها مبذول دارید. این توجه اضافی باعث می شود از پاهایتان آگاه تر شوید چنانکه احساسات مورمور شدن کل پا برای مدتی ادامه می یابد. این کار به هدفگیری آگاهی کمک می کند. بکارگیری روغن های لازمه به همراه ماساژ و تکنیک های بازتاب شناختی نیز می تواند به پاک و فعال کردن ساختارهای انرژی موجود در پا کمک کند.

فعالیت پا (بالاتر از مچ)

هر بار جاروب انرژی در پا رو به بالا یا پایین در پا باید سه ثانیه طول بکشد. این تمرین برای تحریک مسیرهای انرژی و نه انگیزش انرژی از میان پا طراحی شده است و به همین جهت است که آگاهی در دو جهت کشیده می شود. این فرایند را برای هر کدام از تمرین های پای زیر انجام دهید.

از یک عمل قلم مو کشی عریض در قسمت جلویی هر پا و یک به یک استفاده کنید. اگر هدفگیری و علامتگذاری مسیر لازم است کل مسیر پا را بخارانید، بمالید یا دست بکشید. آگاهی را از نوک انگشتان به روی پا و پاشنه و از آنجا روی ساق پا تا زانو و در ادمه رو به بالا تا قسمت اتصال پا به بدن و در قسمت جلویی پا حرکت دهید. این کار را هر بار روی یک پا انجام بدهید. آگاهی را ده بار یا بیشتر به طور پیوسته به بالا و پایین پا بکشید.

تمرین فوق را هر بار در قسمت پشت یک پا از پاشنه تا تقریبا قسمت بدن (بالای کفل) انجام بدهید و سپس دوباره رو به پایین برگردید.

این تمرین را در طرف بیرونی هر پا تکرار کنید. توجه تان را به گرفتن انرژی از کوچکترین انگشت جلب کنید و در این تمرین از میان طرف بیرونی پا تا پاشنه تا کنار قوزک تا کنار زانو و بالاتر تا کنار پیوندگاه پا و بدن ادامه دهید . بعد دوباره به پایین برگردید.

این تمرین را در قسمت داخلی هر پا از انگشت شست پا و از طریق مسیر داخلی پا تا طرف داخلی قوزک تا داخل زانو وتا انتهای قسمت داخلی هر پا ادامه دهید و دوباره به سمت پایین برگردید.

انرژی را به وسیله ی عمل ابر کشی عریض از میان هر پا به بالا بکشید به طوری که کل پا را حس کنید. آگاهی را از انگشتان پا، از میان قوزک و به سوی بالا از میان زانو به قسمت بدن بکشید، سپس دوباره در کل پا پایین بروید.

آگاهی را تقسیم کنید و این تمرین را همزمان روی هر دو پا انجام بدهید.

فعالیت دست و بازو

کالبد انرژی، از میان دست ها و بازوها نیز انرژی را به درون خود می کشد. صرف نظر از مسائل پیچیده، بهتر است این انرژی ها در برابر انرژی های خشن تری که به داخل پاها وارد می شوند، به صورت انرژی های لطیف جوی تصور کنیم. دست ها هم مانند پاها هر کدام تجمع متراکمی از درگاه های تبادل در کف دست و زیرانگشتان دارند.



شکل 16- مراکز ثانویه اصلی در انگشتان

فعالیت انگشتان

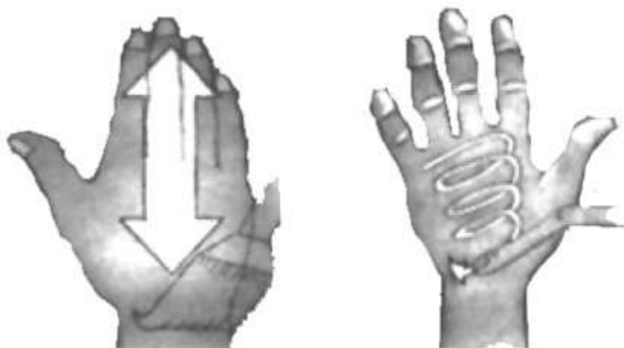
فرایند تحریک دست ها و انگشت ها با اختلافات اندکی مشابه همان است که در مورد پا انجام گرفت. برخی افراد وقتی به انگشتی که روی آن کار می کنند نگاه می کنند، تمرینات اولیه دست و انگشت را راحت تر انجام می دهند. این کار مجاز است ولی وقتی تکنیک را آموختید استفاده از چشم ها بدین منظور را متوقف کنید.

نخست، انگشتان را کمی از هم باز کنید و از یک عمل قلم مو کشی نازک استفاده کنید تا کل طول هر انگشت را در قسمت رویی آن تحریک کنید. هر بار روی یک انگشت کار کنید و از نوک انگشت تا مچ دست را به مدت سی ثانیه یا تا زمانی که پاسخ بدهد یا اگر دوست دارید تا مدت بیشتری قلم مو بکشید. دست تان را برگدانید و این عمل را با هر انگشت در قسمت زیرین آن هم تکرار کنید.

عمل قلم مو کشی عریض را چنانکه گویی از یک قلم موی نقاشی بزرگ استفاده می کنید انجام دهید و پشت دست ها را تحریک کنید به طوری که همه ی انگشت ها را از نوک تا چند اینچ بالاتر از مچ دست پوشش دهد. این کار را به مدت سی ثانیه یا بیشتر حتی اگر زودتر پاسخ دهی کرد انجام دهید.

از عمل قلم مو کشی عریض در عرض همه ی انگشتان از یک سوی دست به سوی دیگر به طوری که همه ی آنها را پوشش دهد استفاده کنید.

آگاهی را تقسیم کنید و تمرین فوق را به طور همزمان روی هر دو دست تکرار کنید.



شکل 17- عمل چرخشي و قلم مو کشي عريض

فعالیت کف دست

فعالیت کف دست ممکن است باعث احساس جابجایی انرژی شدیدی در کف دست و انگشتان شود. این احساسات معمولا سریع تر از احساسات پا کاهش می یابد.

فرایندی را که در مورد کف پا انجام دادید در مورد کف هر یک از دست ها نیز یک به یک تکرار کنید. ابتدا از یک عمل چرخشی متحرک و محکم استفاده کنید. این عمل را تا زمانی که کل کف هر دست شامل زیر انگشتان را پوشش دهید ادامه بدهید.

از یک عمل قلم مو کشی عریض رو به جلو و عقب از چند اینچ بالاتر از مچ دست تا نوک انگشتان استفاده کنید به طوری که همه ی سطح کف دست ها و زیر انگشتان را پوشش دهد.

از یک عمل ابر کشی عریض از میان کل هر دست از انگشتان تا بالای مچ استفاده کنید.

آگاهی را تقسیم و کف هر دو دست را از بالای مچ تا نوک انگشت ها تحریک کنید.

فعالیت بازو

آگاهی را از نوک انگشتان تا شانه در هر دو جهت برای هر یک از تمرین های زیر و در حدود دوازده بار حرکت دهید. در حدود سه ثانیه برای هر حرکت و به بالا و همین مقدار برای حرکت رو به پایین در نظر بگیرید.

از یک عمل قلم مو کشی عریض از نوک انگشتان و در طول پشت دست تا مچ، و از روی ساعد تا آرنج و رو به بالا تا قسمت خارجی مفصل شانه در امتداد قسمت بیرونی بازو، رو به جلو و عقب استفاده کنید.

تمرین فوق را روی قسمت داخلی بازو از نوک انگشتان ، کف دست، داخل مچ، داخل ساعد تا زیر بغل انجام دهید.

تمرین بالا را روی کل بازوی چپ با استفاده از عمل ابر کشی به طوری که کل بازو را چه طرف بیرونی و چه طرف درونی پوشش دهد، انجام دهید.

همه ی تمرینات بالا را روی بازوی چپ وراست تکرار کنید.

آگاهی را تقسیم کنید و تمرین فوق را روی کل هر دو بازو همزمان تکرار کنید.

مرجع آسان تمرینات	
پاها	
عمل قلم مو کشی هر انگشت ، به علاوه ی ابر کشی انگشتان شست پا	همه انگشتان
عمل قلم مو کشی عریض در عرض همه ی انگشتان هر پا	همه انگشتان
عمل چرخشی متحرک روی کف هر پا	کف پاها
عمل قلم مو کشی عریض در طول کف هر پا	کف پاها
عمل ابر کشی در میان هر پا	کل پا
عمل قلم مو کشی مسیرهای روبرو، پشت،بیرونی و درونی پاها در دو جهت	هر دو پا

عمل ابرکشی از میان کل هر پا از انگشتان تا محل اتصال به بدن در دو جهت	هر دو پا
دست ها و بازو ها	
عمل قلم مو کشی روی انگشتان وناخنها از سمت پایین و بالا	انگشت ها
عمل قلم مو کشی عریض در طول دست ، از سمت پشت دست	دست ها
عمل قلم مو کشی عریض در عرض همه ی انگشت ها	دست ها
عمل چرخشی متحرک و سپس قلم مو کشی عریض در کف دست ها	کف دست ها
عمل چرخشی متحرک و سپس قلم مو کشی عریض در کف دست ها	کل دست
عمل قلم مو کشی عریض در طول مسیرهای بیرونی و سپس درونی	بازوها
عمل ابرکشی از میان کل هر بازو و ازنوک انگشتان تا شانه در دو جهت	بازوها

تکنیک های جهش انرژی

جهش انرژی یک تکنیک ساده و موثر آگاهی است که به پاک کردن ، بازتعریف و قوت بخشیدن به مسیرهای انرژی کمک می کند.

عامل مقاومت آگاهی

وقتی آگاهی را به سرعت در میان کالبد انرژی حرکت می دهید ، با مقاومت انرژیایی طبیعی مواجه می شوید. این مقاومت حسی شبیه به این دارد که نقطه ی آگاهی خود را در میان جوهره ی تقریبا مایعی بکشید و این حس کمک می کند که این جوهره ی کالبد انرژی را احساس کنید. عمل جهش، نوعی موج کوچک درون کالبد انرژی ایجاد می کند که باعث شکست انرژیایی می شود و به انرژی اجازه جریان یافتن می دهد. این کار سد ها را می شکند و کانالهای داخلی را توسعه می بخشد. به عنوان مثال: (با استفاده از عمل ابرکشی سریع) آگاهی خود را از میان کل پا از کف تا بدن

بجهانید و آن را که در هر دو جهت حرکت می کند مانند عمل ابرکشی کل پا در تمرین قبلی حس کنید. از کف پا تا بدن و بر عکس به سرعت و مکررا آگاهی را بجهانید. آگاهی جسمی شما قادر است با سرعت نور حرکت کند و از یک بخش بدن به بخش دیگر آنا منتقل شود، اما نه وقتی که بدین شکل در میان کالبد انرژی حرکت می کند. به آرامی سرعت عمل جهش را افزایش دهید. به زودی مقاومتی را حس می کنید. درخواهید یافت که یک حد طبیعی برای سرعت وجود دارد که تقریبا برابر با نیم ثانیه برای طی هر جهت از این مسیر می باشد. اگر سریع تر از این حد حرکت کنید، آگاهی تان سوق می یابد به این که ارتباط خود را با کالبد انرژی از دست بدهد و شروع به پرپر زدن بین کف پا و بالای پا خواهد کرد و در میانه ی پا حس نخواهد شد. وقتی این اتفاق بیفتد دیگر نمی توانید آگاهی را در میان کالبد انرژی حرکت دهید و از این رو دیگر نمی توانید آن را تحریک کنید.

آزمایش جهش

هر قسمتی از بدن که دوست دارید را برای جهاندن آگاهی از میان آن انتخاب کنید. ابتدا سرعت را بررسی کنید و آن را آن قدر افزایش دهید که با مقاومت روبرو شوید. در این حالت کمی سرعت را کم کنید تا به راحتی و روانی در حالی که حس ارتباط با آگاهی را دارید، آن را در میان بدن خود بجهانید. این سرعت، سرعت صحیح عمل جهش در این ناحیه خواهد بود. این سرعت را شمارش یا زمانگیری نکنید، فقط سرعت مناسب را درآن ناحیه حس کنید.

جهش در پا

همانند روش بالا ، آگاهی را در میان یک یا دو پا از کف تا بالای پا حرکت دهید. ابتدا مقاومت را بررسی کیند و بسامد مناسب را بیابید. آنگاه آگاهی را مکررا از کف تا بالای پا بجهانید. به سرعت یک ریتم طبیعی به دست می آید و حس می کنید که این ریتم اثر کشیدگی خفیفی در کالبد انرژی شما دارد. احساسات جابجایی انرژی در ناحیه مورد جهش معمولا بسیار ملایم اند. دست کم به مدت


شکل 18- عمل جهشي پا

یک دقیقه یا هر قدر که دوست دارید به جهش ادامه بدهید. وقتی به این عمل عادت کنید حس خوشایندی نسبت به آن به دست می آورید و عمل جهش به سرعت تقریبا خودکارخواهد شد. آگاهی را تقسیم کنید و آگاهی را از میان هر دو پا به طور همزمان بجهانید. جفت کردن پاها این کار را آسانتر می کند.

جهش در بازو

همانند روش بالا آگاهی را از میان هر دو بازو و یک یه یک از نوک انگشتان تا شانه ها و بر عکس مکررا بجهانید. ابتدا مقاومت را بررسی کنید و سرعت جهش را تنظیم کنید. آگاهی را تقسیم کنید و به طور همزمان در هردو بازو بجهانید.

جهش در ستون فقرات

اگر از تنش یا درد در ناحیه ی ستون فقرات رنج می برید، این تکنیک تاثیر شگفت انگیزی دارد. من چند جراحت در ستون فقرات خود دارم و این تکنیک را بسیار آرامبخش و شفادهنده یافتم. به محض این که جهش ستون فقرات را یاد گرفتید می توانید آن را در حالت شروع به حرکت قرار دهید و از ذهن خود برای انجام کارهای دیگر استفاده کنید. تنها بخش کوچکی از ذهن شما برای انجام عمل جهش به صورت خودبخودی مورد نیاز است. این تکنیک، آرمیدگی عمیق فیزیکی را افزایش می دهد و همچنین به همان خوبی که ریشه های مراکز اولیه را که در ستون فقرات قرار دارند تحریک می کند، به باز شدن گره های تنشی در ستون فقرات کمک می کند.

هدف آگاهی خود را روی استخوان دنبالچه در تحتانی ترین قسمت ستون فقرات قرار دهید. آگاهی را در تمام طول ستون فقرات خود تا بالای سر حرکت دهید. آگاهی را در دو جهت از بالا تا پایین و بر عکس بجهانید و در تمام طول مسییر آن را حس کنید .سرعت را افزایش داده و بسامد جهش را تنظیم کنید، سپس آن را تا حد ریتم مناسب کاهش دهید. (در حدود نیم ثانیه برای هر

جهت) توجه داشته باشید که هنگام انجام این کار به حالت طبیعی نفس بکشید. عمل جهش در ستون فقرات تمایل دارد در الگوی تنفس طبیعی مداخله کند. این مسئله موجب تنفس سطحی و حبس نفس متناوب می شود.

جهش در کل بدن

عمل جهش کل بدن ، آگاهی را در میان تمام بدن به بالا و پایین حرکت می دهد. این کار در هر وضعیتی ممکن است ولی حالت دراز کش به صورتی که دست ها تا حد سر بالا آمده باشند بهتر است. آگاهی را از هر دو پا به سمت بالا از میان پاها ، تنه، سر و بازوها تا سر انگشتان ببرید. آگاهی را از پا تا کف انگشتان دست در هر دو جهت بجهانید. ریتم جهش باید نسبتا سریع باشد در حد یک یا دو ثانیه در هر جهت، اما این ریتم وقتی صحیح است که طبیعی حس شود. بهتر است سعی کنید در هر جهش کل بدن خود را از داخل و خارج حس کنید.

نسخه ی دیگر تمرین بالا حالتی است که دست ها در اطراف بدن قرار می گیرند و آگاهی از پا تا بالای سر حرکت می کند. این حالت در وضعیت نشسته یا ایستاده عملی تر است.

به هنگام فعالیت پر رنج و زحمت در میان کالبد انرژی تازه مکشوفتان به یاد داشته باشید که این تازه بخش ابتدایی تمرینات پرورشی می باشد. سامانه ی NEW بسیار مترقی است و به محض این که آن را آموختید بخش های وسیعی از کالبد انرژی تان به سرعت به اعمال آگاهی منفرد پاسخ می دهند.

بخش های کوچکتر تمرینات تحریک تاکنون ارائه شده، به سرعت در هم ادغام و عمل انگیزش انرژی و تحریک تمام عضوی (پا یا دست) ساده تر و بزرگتری خواهند ساخت. همه چیز سریع تر، آسان تر و موثر تر از آنچه تا کنون اتفاق افتاده است آغاز خواهد شد.

بخش ۱۳- انگیزش انرژی

انگیزش انرژی بخش اساسی تحریک، توسعه و قدرتمند کردن کارکردهای متعالی تر کالبد انرژی شامل برونفکنی خارج از کالبد می باشد. این کار به مهارت های بسیاری که تاکنون در این کتاب آموخته اید وابسته است.

اعمال انگیزش انرژی را طوری حس کنید که گویی ابر بزرگی را از میان هر جفت از اندام های دست یا پا به بالا می کشید. درست مثل این که آب را از میان آنها به بالا می کشید. در طول انجام تمرینات از لحاظ فیزیکی آرام بمانید اما اگر زمانی دچار تنش با انقباض ناگهانی شدید نگران نشوید. مقدار کمی تنش فیزیکی مزاحمتی برای این نوع انگیزش انرژی ندارد. به مرور زمان یاد خواهید گرفت که این کار را چگونه وقتی ایستاده اید، راه می روید و یا حتی می دوید انجام بدهید.

در همه ی تمرینات آتی انگیزش انرژی اگر نتوانید آگاهی را به راحتی تقسیم کنید و بر روی دو اندام همزمان کار کنید، هر بار روی یک عضو کار کنید. اهمیت انگیزش انرژی در یک عضو خیلی بیشتر از اهمیت تقسیم آگاهی می باشد. به هر حال تکنیکهای ذیل برای اعمال انگیزش تک عضوی می بایست اصلاح شود تا مناسب گردد.

اگر یک پا یا بازو به خوبی پاسخگو نبود نگران نشوید. معمولا یک سمت بدن فعال تر و از لحاظ انرژیایی پاسخگو تر است و به همین جهت کشیدن انرژی از میان آن راحت تر است. به کوشش بر روی قسمت غیر پاسخگو ادامه دهید و سعی کنید هنگام اجرای این تمرینات از دست ها و پاها به صورت جفت شده استفاده کنید. اگر یک پا یا دست را می توانید به خوبی حس کنید به کشیدن انرژی از میان آن ادامه دهید ولی جفت ضعیف تر آن را فراموش نکنید. سمت ضعیف تر همواره به

توسعه ی بیشتری نیاز دارد. برای این سمت باید اندکی زمان بیشتر منظور شود. وقتی مسیرهای انرژی عریض تر وبازتعریف شدند تحریک منظم ، به آرامی نواحی غیر فعال را احیا می کند.

انگیزش انرژی در پا

دو راه برای انگیزش انرزی درون کالبد وجود دارد: تنها به وسیله ی آگاهی و یا به وسیله ی آگاهی همراه با تنفس. تکنیک های پایه برای انگیزش انرژی توسط فقط آگاهی عموما به عنوان بخشی از مدار کل بدن یا برای انگیزش انرژی به مراکز اولیه مورد استفاده قرار می گیرد. این تکنیک ها وقتی انجام کارهای پر زحمت تر غیر عملی است نیز بسیار مفید هستند. برای مثال اگر خسته اید و فقط می خواهید کمی انرژی، پیش از به خواب رفتن بیانگیزید این کار را انجام دهید.



شکل 19-انگیزش انرژي از پا به مرکز زیر ناف

به وسیله ی تکنیک هایی که در بخش پیش آموختید پا را تحریک کنید، ابتدا در عرض همه ی انگشتان پا با یک عمل منفرد، قلم مو کشی کنید سپس از عمل ابر کشی کل پا استفاده کنید. این اعمال را یک به یک یا همزمان روی هر دو پا آنقدر ادامه دهید تا مقداری فعالیت حس کنید.

آگاهی را تقسیم کنید (اختیاری است) و به وسیله ی پایین بردن دستهای آگاهی و چنگ زدن به انرژی در هر دو پا با یک عمل ابر کشی عمیق دست ها را به سمت بالا بکشید. آن را از میان کل دو پا تا محل اتصال به بدن بالا بکشید به طوری که گویی آب را با ابر بالا می کشید. این عمل، انرژی را وادار می کند تا در پا جریان یابد و از پا بالا بیاید.

انرژی را از طریق ران ها و جلوی محل اتصال پا به بدن بالا بکشید و با گذراندن از ناحیه ی کشاله ی ران اجازه دهید مستقیما از هر دو طرف وارد مرکز ذخیره سازی زیر ناف بشود. مرکز زیر

ناف در میانه ی فاصله ی سوراخ ناف تا خط شرمگاه و حدود دو اینچ داخل بدن قرار دارد. این عمل به به دقت زیادی نیاز ندارد. یک احساس کلی انگیزش انرژی و رانش آن به داخل این ناحیه کافی است.

یک عمل کشش ریتمیک از طریق جاروب کردن و ابر کشیدن انرژی به سمت بالا از میان پاها و به مرکز ذخیره سازی زیر ناف ایجاد کنید. هر جاروب رو به بالا را دو یا سه ثانیه یا هر قدر که فکر می کنید طبیعی تر است طول دهید. در پایان هر عمل جاروب رو به بالا، آگاهی را مستقیما و بلافاصله به پای خود ببرید و برای حرکت دوباره آماده شوید. اگر آگاهی به راحتی تقسیم نمی شود هر بار روی یک پا کار کنید و پس از هر دست کشیدن پا را عوض کنید.

وقتی که جابجایی انرژی خوبی داخل مر کز زیر ناف خود به دست آوردید، ممکن است احساس لرزش یا غلغلی مانند باد معده احساس کنید. این علامت بسیار خوبی است و نشان می دهد که انرژی با موفقیت انگیخته ، تبدیل و ذخیره شده است. محل دقیق این احساس در افراد مختلف متفاوت است اما معمولا در یک یا دو اینچی مرکز قرار دارد.

انگیزش انرژی در بازو

انرژی را از میان بازو ها نیز به خوبی پاها می توان انگیخت. بازوها معمولا فقط به عنوان بخشی از مدار کل بدن یا برای تحریک مراکز اولیه استفاده می شوند اما می توانند به تنهایی نیز مورد استفاده قرار گیرند.

اگر روی یک صندلی نشسته اید دست های خود را کنارتان به راحتی آویزان کنید یا کف دست هایتان را در وضعیت راحتی روی رانها بگذارید. اگر دراز کشیده اید دستها را روی تخت طوری قرار دهید که آرنجها روی تخت قرار گیرند یا این که دستها را به طرفین باز کنید. هر وضعیتی که برای این منظور انتخاب شود، باید متضمن راحتی دستها و خود فرد باشد. اگر نمی توانید آگاهی را

به آسانی تقسیم کنید ، انرژی را یک به یک از میان بازوها به سمت بالا بیانگیزید و هر بار بازو را عوض کنید.

هر دو دست را آماده ی تحریک کنید، سپس آگاهی را به طور ثابتی در دست ها متمرکز کنید.

آگاهی را تقسیم کنید (اختیاری است) و انرژی را از میان هر دو دست و از میان کل بازو به سوی شانه ها و از میان آنها به سمت پشت گردن بکشید. این محل جایی است که به جریان انرژی که از میان ستون فقرات انگیخته شده اجازه می دهد به مدار انگیزش انرژی کل بدن ملحق می شود.

اگر این تکنیک به تنهایی اجرا شود انرژی را از میان شانه ها به سوی قفسه ی سینه و شکم و مستقیما به مرکز ذخیر سازی زیر ناف می کشد. از جاروب های انرژی دو یا سه ثانیه ای استفاده کنید و در انتهای هر جاروب دوباره آگاهی را مستقیما به دست ها بر گردانید و آماده حرکت بعدی بشوید.

این تکنیک را می توان با تنفس ترکیب کرد . به این نحو که هنگام دم ، انگیزش انرژی از میان بازوها صورت گیرد و در بازدم آگاهی مستقیما به دستها بازگردد و برای دم بعدی آماده شود.



شکل 20- انگیزش انرژي از بازو به مرکز زیر ناف به علاوه ي روش جایگزین که انرژي را از روي سر عبور مي دهد.

مدارهای کل بدن

تنفس بدین جهت که چیزی را وارد بدن و از آن خارج می سازد، یک جنبش طبیعی در آگاهی جسمی ایجاد می کند. این یک حرکت طبیعی رو به جلو، عقب، بالا و پایین دارد. این حرکت وقتی با تکنیک های آگاهی انگیزش انرژی ترکیب بشود بسیار مفید واقع می شود. تنفس همچنین اعمال انگیزش انرژی با ریتم طبیعی ایجاد می کند.

بازوها و پاها

گام نخست، شل کردن و تحریک ساختارهای انرژی پاها و دست ها و بازوها می باشد.در صورت لزوم دو تمرین فوق را در مورد دست و پا انجام دهید تا مقداری احساسات جابجایی انرژی حس کنید. اگر چیزی حس نکردید به هر حال تمرینات زیر را انجام دهید، چون حتی اگر چیزی هم حس نکنید انرژی به درون و از میان کالبد کشیده می شود.

مدار ذخیره سازی دو بخشی

ابتدا یک تکنیک ساده برای انتقال مستقیم انرژی دست و پا به مرکز ذخیره سازی زیر ناف ارائه می شود. این تکنیک خیلی زود یک ریتم طبیعی ایجاد می کند که اجرای آن را بسیار آسان می کند و به زودی تقریبا خودکار می شود. دست و پای خود را در هر وضعیتی که راحت تر حس می کنید قرار دهید. این مدار وقتی نشسته اید، دراز کشیده اید، ایستاده اید و یا حتی راه می روید می تواند اجرا شود ولی وقتی دراز کشیده اید و دستها از بدن جدا یا بالای سر قرار گرفته اند بهتر آموخته می شود.

۱– در صورت لزوم پاها را تحریک کنید و سپس آگاهی را به طور محکمی در پاها جمع کنید.

۲– در طول عمل دم، انرژی را از میان پاها به بالا بیانگیزید و به داخل مرکز زیر ناف بریزید.

۳– به جاری کردن انرژی به داخل مرکز زیر ناف تا زمانی که دم تمام نشده است ادامه دهید.

۴– وقتی دم تمام شد، آگاهی را مستقیما و آنی به دست ها ببرید.

۵- وقتی عمل بازدم آغاز شد، انرژی را از میان بازوها به بالا و رو به پایین به سوی قفسه سینه و داخل مرکز زیر ناف بکشید.

۶- به جاری کردن انرژی درون مرکز زیر ناف تا پایان یافتن بازدم ادامه دهید.

۷- در پایان بازدم، آگاهی را دوباره مستقیما به پاها ببرید.

۸- مراحل ۲ تا ۷ را مرتبا تکرار کنید تا به یک ریتم طبیعی دست یابید.

۹- اگر آگاهی را نمی توانید تقسیم کنید، هر بار یک پا یا دست و دفعه ی بعد دست یا پای دیگر را انجام دهید.

۱۰- اگر ترجیح می دهید، می توانید جای دم و بازدم را عوض کنید.

مدار ذخیره سازی کل بدن

مدار کل بدن مانند تکنیک بالا از ترکیب انگیزش انرژی آگاهانه با تنفس تشکیل شده است اما کل بدن را به جای دو جریان با یک جریان انرژی پیوسته پوشش می دهد. این کار ، عمده ی کانال های انرژی، مسیرها و مراکز انرژی بدن شامل مراکز اولیه ی انرژی را تحریک می کند.

در صورت امکان هر روز باید یک مدار کل بدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام شود تا منافع توسعه ای قابل توجهی از آن به دست آید. این کار را می توان در جلسات کوچکتر و حتی جلسه های ۱ دقیقه ای انجام داد. وقتی این تکنیک را بیاموزید می توانید استفاده ی بهتری از زمان های آزاد موقع انتظار یا مسافرت داشته باشید.هیچ *محدودیتی* برای زمانی که این تکنیک می تواند یا باید تمرین شود وجود ندارد. هر چه بیشتر ، بهتر.

اگر این تکنیک درست چند دقیقه پیش از به خواب رفتن اجرا شود، انرژی اضافی انگیخته شده وضوح رویاها و رویاهای شفاف را افزایش می دهد. این کار همه ی کالبد های لطیف و رویا را قوی تر می سازد و بدین روی برونفکنی خروج هوشیار و یادآوری آن را آسانتر می کند.

عمل انگیزش انرژی مورد استفاده در مدار کل بدن می تواند کاملا عریض باشد. لازم نیست که فقط به عرض ستون فقرات باشد، اجازه دهید این عمل گسترش یابد چنانکه انرژی از میان پشت تان

بالا و از میان قسمت های جلویی پایین بیاید. فقط پیش از ورود به مرکز زیر ناف بایدآن را باریک کرد.

از تنفس آرام ، عمیق و طبیعی استفاده کنید. پیش از آغاز مدار، کل پاها و دست ها را آماده و تحریک کنید و چند بار آگاهی را از میان کل بدن جهش دهید. مدار کل بدن را در هر جایی می توان اجرا کرد ولی بهترین حالت برای یادگیری آن حالت دراز کش با دستهای کنار بدن می باشد.

در طول جاروب رو به پایین از روی سر بهتر است انرژی را وارد دهان کرد و از طریق گلو به ناحیه ی بالای قفسه ی سینه وارد ساخت تا به راهش به سوی مرکز زیر ناف ادامه بدهد. در غیر این صورت ناحیه ی گلو نادیده گرفته می شود، چون آگاهی از روی صورت و چانه عبور می کند و این در حالی است که گلو شامل مراکز مهمی است که باید تحریک شوند. در طی مدار کل بدن بهتر است زبان به سمت عقب برگردد و در برابر سقف دهان قرار گیرد.

اگر گرفتن انرژی در دهان دشوار یا مختل کننده است، می تواند به کل حذف شود. در این حالت انرژی را به سادگی از روی صورت و قفسه ی سینه با پرش از دهان به پایین بفرستید. ولی بخش دهان در مدار کل بدن نباید فراموش شود، بعدها وقتی خبره تر شدید دوباره آن را به کار گیرید.

۱. در صورت لزوم پاها را تحریک کنید و سپس آگاهی را به طرز ثابتی در پاها جمع کنید.
۲. در طی دم ، انرژی را از میان پاها و پشت رو به بالا بیانگیزید.
۳. انرژی را از میان بازوها جایی که آگاهی از کنار دست های در حال استراحت می گذرد بیانگیزید. (اختیاری)
۴. به انگیزش انرژی تا گردن و بالای سر ادامه دهید.
۵. آگاهی را بالای سر نگهدارید و تا زمانی که دم، پایان نیافته است تکان ندهید.
۶. وقتی بازدم آغاز شد، انرژی را از روی صورت خود به داخل دهان ، گلو، قفسه ی سینه و مرکز زیر ناف جارو کنید.
۷. تا زمانی که بازدم تمام نشده است به جاری کردن انرژی به داخل مرکز زیر ناف ادامه دهید.

۸. در پایان عمل بازدم، آگاهی را مستقیما به پاهای خود برگردانید و آماده ی دم بعدی باشید.

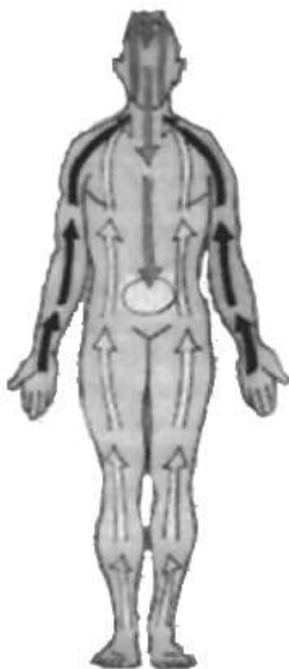
۹. مراحل ۲ تا ۸ را تکرار کنید تا به یک ریتم طبیعی دست یابید.

۱۰. اگر نمی توانید آگاهی را تقسیم کنید، تمرین را روی اعضا یک به یک اجرا کنید و هر بار آنها را عوض کنید.

۱۱. اگر ترجیح دهید می توانید جای دم و بازدم را عوض کنید.

الحاق بازوها به مدار کل بدن

زمانی که با مدار بالا انس گرفتید، بازوهایتان را نیز به جریان انرژی الحاق کنید. این کار جریان کلی انرژی را به همان خوبی کشیدن انواع مختلفی از انرژی از میان دست ها افزایش می دهد.



شکل 21- مدار کل بدن

درطی اجرای مدار کل بدن فوق هنگامی که آگاهی با حرکت رو به بالا از دستانتان می گذرد، انرژی را کاملا از میان دست ها به سمت بازوها بالا می کشد. از این نقطه به بعد انرژی بازو را در هماهنگی با انرژی های دیگر با یک حرکت جاروب رو به بالا بیانگیزید. انرژی بازو را در حال الحاق به به انرژی ستون فقرات که از پشت گردن می گذرد، حس کنید. این عمل آگاهی را به ملایمت تا مرکز تاج ادامه دهید و سپس مطابق مدار کل بدن ارائه شده ی فوق ادامه دهید. تنها تغییر، افزودن انرژی دست و بازو به جریان های رو به بالا در طی عمل دم می باشد. همه چیزهای دیگر مطابق تمرین فوق است.

استفاده از بازو ها در مدار کل بدن به صورت اختیاری می باشد. اگر مشکلی در این قسمت دارید یا حس می کنید افزودن این قسمت به تمرین پیچیدگی

آن را افزایش می دهد می توانید از آن صرف نظر کنید. داشتن نوعی مدار کل بدن بسیار مهم تر از تبعیت کورکورانه از مراحل تکنیک ها می باشد. فقط تا آنجا که می توانید سعی کنید به بهترین حالت دست پیدا کنید .هیچ یک از اعمال آگاهی استفاده شده در این تکنیک های انگیزش انرژی نیاز به دقت وافری ندارند. یک احساس تقریبی از حرکت انرژی از یک نقطه به نقطه ی دیگر در بدن کاملا خوب است. با تمرین به مرور بهتر می شوید.

اگر آگاهی را به راحتی نمی توانید تقسیم کنید انرژی را متناوبا در قسمت های مختلف بدن به وسیله ی بالا کشیدن انرژی یک پا یا دست به تاج سر بیانگیزید. با هر دم جدید، سمتی را که روی آن کار می کنید عوض کنید.

جریان انرژی و تقلای زیاد

همچنانکه پیشتر گفتم معمولا یک وضعیت عمیقا آرمیده فیزیکی برای یادگیری سامانه ی NEW لازم نیست. بدین جهت می توان بدون این که وضعیت آرام ذهنی را مختل کرد، در اعمال انگیزش انرژی سختکوش بود. مقدار انرژی که می توان انگیخت با بکارگیری اراده ی قوی به خصوص زمانی که شرایط زمینه ی انرژی مناسب نیست یا اوقاتی که مثلا برای پاک کردن نواحی خودسر و غیرپاسخگوی مسدود شده به وسیله ی نیروی قهری آگاهی، به جریان زیاد انرژی نیاز است، به مقدار زیادی افزایش می یابد.

سوای پاک کردن سدها، برای توسعه ی معمولی نیز به شدت توصیه می کنم که فقط از سطح معمولی کوشش خود استفاده کنید. این کار نه تنها آسان تر است بلکه بسیار طبیعی تر نیز می باشد. این کار باعث توسعه ی متوازن و قوی کالبد انرژی به عنوان یک کلیت جامع خواهد شد. تقلای زیاد می تواند سبب بسط و رشد نواحی خاص شود که می تواند توسعه ی ساختارهای انرژیایی را بسیار ظریف تر و شکننده تر از آن حدی بکند که برای استفاده ی عملی مورد نیاز است. وادار کردن آگاهی از طریق تقلای خیلی زیاد، مسیرهای انرژی بزرگتر ولی ضعیف تر و موقتی و ناپایدار ایجاد

می کند. این مسیرها اگر در زمان توسعه به ملایمت پرورش نیافته باشند، خیلی زود به حالت باریک اولیه و شاید حتی کوچتر بر می گردند.

استفاده از تلاش زیاد برای انگیزش انرژی جهت رفع سد ساختارهای آسیب دیده یا تهی شده داخل کالبد انرژی می تواند باعث تقاضای مداوم انرژی و بکارگیری انرژی، خارج از میزان انرژی انگیخته شده بشود. این حالت معمولا باعث ضعف جسمانی موقت می شود. غالبا انرژی بیشتری برای رفع سدها نسبت به میزانی که واقعا انگیخته و ذخیره شده است استفاده می شود بدین جهت باعث کمبود انرژی می شود. این مسئله همچنین باعث احساسات قابل توجه جابجایی انرژی که تا مدتی پس از پایان اعمال انگیزش انرژی نیز ادامه می یابد می شود. این مسئله کاملا طبیعی و غیر قابل اجتناب است.

احساسات حرکت انرژی

میل دارم یک نکته را روشن سازم. احساسات حرکت انرژی ممکن است در وهله ی اول به وسیله ی *مقاومت* درون کالبد انرژی ایجاد شوند. این یک مقاومت طبیعی در برابر جریان افزایش یافته ی انرژی از میان مراکز و مدارات مسدود یا باریک انرژی است. افراد زیادی در طی مراحل اولیه ی توسعه، احساسات حرکت انرژی بسیار قدرتمندی را حس می کنند. این احساسات دیر یا زود وقتی کالبد انرژی تا حدی توسعه یافت که بتواند جریان انرژی افزایش یافته را مدیریت کند، کاهش می یابد. پاسخ دهی انرژی در مراحل اولیه، عامل بسیار شایع احساسات غوطه ور شدن، غلغل زدن و جاری شدن آب می باشد. این احساسات بخصوص در ساق ها و ران ها بسیار قوی تر و قابل توجه تر است. این احساسات می توانند کاملا شدید و گاهی اوقات نفسگیر باشند. همچنین ممکن است احساسات تکان خوردنی عمیق و قوی حس کنید که به نظر می رسد از عمق استخوان شما می آیند. بسیاری از داوطلبان مورد تحقیق گزارش کرده اند که برای مدتی از صندلی خود به زمین افتاده اند و نمی توانسته اند بایستند چون احساس حرکت انرژی موج گونه در پاهایشان خیلی قوی بوده است.

چند احساس قطعی حرکت انرژی اغلب بسیار قوی وجود دارند که می توانند از سوی سامانه ی NEW ایجاد شوند. این مسئله کاملا طبیعی است. وقتی که پا یا دست را تحریک می کنید حس قوی لرزش و مورمور شدن را در آنها احساس می کنید. این احساسات به آرامی با استفاده منظم و توسعه ی یافتن، به یک جریان انرژی گرم و راحت مورمور شونده ی ملایم تبدیل می شوند.همچنین شدت احساسات، توسط عوامل دیگری از قبیل شرایط جسمانی بدن و قدرت و در دسترس بودن انرژی آزاد که به طور روزانه بالا و پایین می شود و از جایی به جای دیگر متفاوت است، تحت تاثیر قرار می گیرد.

احساسات شایع

- مورمور شدن ، غلغلک، لرزش و ارتعاش در کف دست ها و پاها
- احساس جاری شدن آب در پاها و دستها به سمت بالا
- مور مور شدن ازعمق استخوان درون دست ها ، بازوها و پاها
- جریان شدید مورمور شونده ی انرژیایی در بدن روی دست ها، پاها و ستون فقرات
- گرفتگی ماهیچه ها و انقباضات ناگهانی
- مورمورشدن شبیه تار عنکبوت گویی دسته ای موچه روی بدن راه می روند.
- احساس سوزش و سوزن سوزن شدن موضعی
- سوزش نواحی گرم یا سرد به خصوص در کف دستها و پاها
- گرفتگی عضلانی

به یاد داشته باشید که احساسات حرکت انرژی شدید غالبا پس از توسعه یافتن کالبد انرژی کاهش می یابند. استادان انگیزش انرژی با کالبد های انرژی بسیار توسعه یافته فقط یک احساس ملایم مور مور شدن گرم در طی کشیدن مقادیر عظیمی از انرژی به بدنشان حس می کنند. کاهش احساسات حرکت انرژی به عنوان نشانه ای برای پیشرفت واقعی در توسعه ی کالبد انرژی می باشد.

اثرات جانبی

سامانه ی NEW به خصوص در مراحل اولیه گاهگاهی موقتا باعث ورم، آماس، جوش و حتی تاول های آبدار کوچکی در بدن می شود. به نظر من این مسئله ناشی از واداشتن گذر حجم بسیار بیشتر از معمول انرژی از میان مسیرهای باریک انرژی است. به نظر می رسد این کار باعث فشار زیادی به به برخی از عصب ها در کالبد فیزیکی می شود که موقتا بر بافت نرم مجاور و پوست اثر می گذارد و باعث این عوارض جانبی می شود.

اگر هر یک از نشانه های فوق را داشتید که به نظرتان نگران کننده آمد همان طور که در مورد جوش یا تاول های معمولی عمل می کنید با پزشک خود تماس بگیرید. جوش ها وتاول های انرژی معمولا وقتی انرژی از میان آنها کشیده می شود به طرز قابل توجهی تیر می کشند و به خارش می افتند. معمولا اگر تمرینات توسعه ی منظم خود را یک یا دو روز متوقف کنید این تاول ها درمان خواهند شد و اغلب همان شب به کلی ناپدید می شوند.

اگر کالبد انرژی شما حتی پس از هفته ها تلاش منظم، اصلا پاسخی نمی دهد توصیه می کنم یک آزمایش کلی پزشکی توسط دکتر صاحب صلاحیتی انجام دهید. مسیرهای انرژی به این اندازه تنگ، نشان دهنده ی سطح پایین سلامت می باشند. این مسئله می تواند نشانگر شرایط زمینه یک بیماری که تاکنون بروز نیافته است باشد. از آنجا که تشخیص زودهنگام بسیاری از بیماری ها مهم تر از درمان موفقیت آمیز آنهاست، این مسئله می تواند یک اثر بسیار ارزشمند حاصل از فعالیت انرژی باشد.

گشتاور آگاهی

پس از چند بار تکرار عمل انگیزش انرژی می فهمید که این عمل میل دارد به صورت خودبخودی ادامه یابد. بدین جهت اعمال آگاهی اغلب پس از آنکه انجام آگاهانه آن را متوقف

کردید ادامه می یابند. من این اثر را *گشتاور آگاهی* می نامم. به نظر می رسد این اثر به سبب ایجاد نوعی حافظه در کالبد انرژی پدید می آید که نشان می دهد این تکنیک ها چه قدر آسان یاد گرفته می شوند.

مطالبات مستمر انرژیایی

پس از این که یک سد انرژی برداشته می شود کالبد انرژی غالبا به جریان دادن انرژی در نواحی جدیدا آزاد شده ادامه می دهد به همین دلیل ممکن است تا مدتی پس از آنکه اعمال مربوط به تحریک قطع شدند حرکت انرژی ادامه یابد.

موانع انرژی در چنین حالتی اغلب خودشان را در پاسخ به تمرینات اولیه ی توسعه ی انرژیایی به صورت خودبخودی پاک می کنند. این مسئله می تواند در هر موقع از روز یا شب اتفاق بیفتد به طوری که سبب شود احساسات حرکت انرژی خودبخود و ظاهرا بی هیچ دلیلی آغاز شوند.

چرخش مرکز انرژی

مراکز اولیه ی انرژی گردابهایی از انرژی هستند که (برای شخص روشن بین) شبیه به چرخ های گردنده با نورهای رنگارنگ به نظر می رسند. اگر چه مراکز ثانویه را نمی توان به آسانی مشاهده کرد، ولی منطقی است که فکر کنیم آنها نیز مشخصات مشابهی دارند. جهت طبیعی گردش یک مرکز را اغلب با عمل آگاهی چرخشی می توان حس کرد. اگر وقتی روی مرکز انرژی عمل چرخشی را انجام می دهید احساس مقاومت بکنید جهت چرخش را عوض کنید. اگر در جهت جدید مقاومت کمتری حس می کنید یا طبیعی تر است و تاثیر بیشتری دارد به احتمال زیاد آن مرکز با تحریک در این جهت بهتر کار خواهد کرد.

پوشش اثیری

پوشش اثیری تکنیک موثر و فراگیری برای رفع موانع و احیای بخش های آسیب دیده ی کالبد انرژی می باشد. مناطقی که غیر پاسخگو، به طور قابل توجهی خارشی، دارای سنگینی، گزش، سوزش یا لرزش هستند یا به طرز *متفاوتی* از دیگر قسمت های بدنتان عمل می کنند معمولا نشانگر اندکی مانع، تهیدگی یا آسیب هستند. این مناطق به توجه بیشتری برای بهبود و احیا نیاز دارند. وقتی آگاهی را از میان بدنتان می کشید یا می جهانید ممکن است به مناطقی برسید که سنگین تر ، سبک تر، آشفته تر، ضخیم تر یا داری مقامت کمتر یا بیشتری در مقابل اعمال آگاهی باشند. این احساسات نشان دهنده ی این است که آن مناطق نیازمند کار بیشتری برای رفع موانع می باشند.

از یک عمل پوشش اثیری عریض روی ناحیه ی آسیب دیده استفاده کنید به این نحو که خیال کنید بانداژ سفید بی پایانی از جنس انرژی خالص دارید که از دستان آگاهی شما باز می شوند. حس کنید این بانداژ انرژی مستقیا به طول ناحیه ی آسیب دیده پیچیده می شوند. حس کنید جوهره ی انرژی شما با این بانداژ پوشانده می شود. این عمل باید بر اساس اندازه ی محلی که بر روی آن کار می کنید متناسب باشد.

پوشش اثیری برای واداشتن نواحی غیر فعال به کار کردن مناسب است. برای مثال اگر بخواهید پا را با پوشش اثیری بپوشانید، پای خود را با آگاهی هدف بگیرید و شروع به پیچاندن انرژی از انگشتان رو به بالا بکنید به طوری که گویی می خواهید با دقت یک بانداژ انرژی را روی آن طوری بپیچانید که هر لایه کمی روی لای قبلی را بپوشاند. انرژی خود را که از میان دستانتان به آن ناحیه داخل پا جریان می یابد، حس کنید. به پوشاندن پا تا قسمت بالای آن و قوزک پا و بالاتر تا محل اتصال پا به بدن به طور سراسری ادامه دهید. بر روی این کار زمان بگذارید وعمل پوشش را با همپوشانی در سراسر مسیر انجام دهید. این کار را تا هر چند بار که لازم است انجام دهید چون محدودیتی برای انجام آن وجود ندارد.

توجه کنید که برخی موانع انرژی به دلایلی نمایان نمی شوند. بسیاری از آنها فقط پس از این که کار توسعه ی انرژیایی تبدیل به یک تمرین منظم شد و کالبد انرژی حساسیت انرژیای بیشتری یافت و مطالبات انرژی افزاش یافت ظاهر می شوند.

زمان انگیزش انرژی روزانه

تا زمانی که انرژی به داخل مرکز زیر ناف ریخته می شود، محدودیتی برای میزان انرژی که می توان یا باید انگیخته شود وجود ندارد. هر مقدار انرژی بیشتر انگیخته شود، انرژی بیشتری برای فعالیت های فیزیکی، زیست انرژیایی و انرژیایی خالص موجود خواهد بود. برای توسعه ی انرژیایی طولانی مدت بسیار بهتر است که انرژی را به ملایمت و آهستگی و در بازه های زمانی طولانی تر بیانگیزیم تا این که مقادیر زیادی انرژی را فقط در فواصل کوتاه مدت ذخیره کنیم. توسعه ی یکباره، ساختارهای انرژیایی را که استفاده عملی کمی دارند شکننده می کند، چون آنها تمایل دارند وقتی تحت فشار قرار می گیرند از کار بیفتند.

بخش ١٤- تحریک مراکز اولیه ی انرژی

مراکز اولیه ی انرژی (چاکراهای بزرگ) چه نقشی در برونفکنی دارند؟ خوب، از آنجا که سامانه ی NEW ثانویه ، کالبد انرژی را مهیا و آماده ی برونفکنی خروج هوشیار کرده است، کار زیادی برای مدار اولیه باقی نمی ماند. در برونفکنی خروج هوشیار، انرژی همه چیز ماست. در طی OBE کل کالبد انرژی شامل همه ی مراکز اولیه فعال می شوند و از لحاظ انرژیایی در جهت ایجاد، برونفکنی و نگهداری جفت برونفکن شده عمل می کنند.

برخی افراد (که استعداد طبیعی فراوانی دارند) ممکن است به آنچه در این بخش ارائه می شود نیازی نداشته باشند، اما تجربه به من نشان داده که پرورش و آماده سازی برونفکنی باید همانند پرورش کالبد فیزیکی انجام یابد. اگر رویه های توسعه انرژیایی استانداردی در پرورش OBE استفاده شوند سریع تر به نتیجه می رسیم.

با استفاده از تکنیک های امروزی که بر پایه ی تصور هستند، توسعه دادن و تحریک موفقیت آمیز مراکز اولیه انرژی (چاکراهای بزرگ) ممکن است سال ها به طول انجامد. تکنیک های NEW ، فعال سازی موفق مراکز اولیه را حتی در طول مراحل اولیه ی توسعه ممکن پذیر می سازد. به همین دلیل تاکید می کنم هنگام استفاده از این تکنیک ها روی مراکز اولیه، مراقب باشید، چون تکنیکهای NEW بسیار موثرتر از روشهای بر پایه ی تصور کندی که اینک رایج می باشند، هستند.

ممکن است مسائل اغراق آمیز بسیاری در مورد خطرات فعالیت روی مراکز اولیه ی انرژی و انرژی کوندالینی شنیده باشید. من معتقدم این مسئله از کمبود دانسته ها در مورد کالبد انرژی و چگونگی فعالیت مراکز و ساختارهای انرژی ناشی می شود. با این که برخی عوارض جانبی بالقوه

خطرناک وجود دارد، ولی مراکز اولیه ی انرژی و کوندالینی بمب ساعتی انرژی نیستند که روی کالبد انرژی شما سیم کشی شده باشند و آماده باشند تا اگر بر حسب تصادف دکمه ی انرژیایی اشتباهی را فشار داید منفجر شوند.

اگر فعالیت توسعه ی مراکز اولیه با دقت، توجه و هوشمندی انجام شود، مسائل نگران کننده ی چندانی وجود نخواهد داشت. به دست آوردن یک کوندالینی کاملا انگیخته، به آماده سازی ، تلاش و نظام مندی فراوانی در طی زمان طولانی نیازدارد. من فکر نمی کنم این مسئله بتواند به صورت تصادفی یا در خلال آزمایشات ساده در حال استفاده از سامانه ی توسعه ی انرژیایی ارائه شده در این کتاب ممکن باشد.

ممکن است با موارد معدود که در مورد تجربیات افراد خیلی نادری گفته شده مواجه شده باشید که کوندالینی به صورت خودبخودی و در نتیجه توسعه ی معنوی و فکری آنها انگیخته شده است. موراد این چنینی بسیار نادرند. به خاطر تجربه قبلی ام شرط می بندم که احتمال اتفاق افتادن این مسئله برای شخص معمولی که سطوح عادی توسعه ی انرژیایی را تجربه می کند کمتر از یک به یک میلیون است.

کار کردن روی مراکز اولیه فقط یک گام فراتر از کار کردن روی مراکز ثانویه پشتیبان آنها می باشد. انگیزش انرژی و تحریک مراکز اولیه ی انرژی بسیار ساده است. شما قبلا مهارت های لازم را آموخته اید. هر چند باید چند مطلب جزیی را هم پیش از شروع به فعالیت روی آنها بیاموزید. این مراکز بسیار پیچیده تر و فعال تر از مراکز ثانویه هستند و باید با توجه زیادی با آنها برخورد کرد. هیچ اشتباهی در مورد آنها مرتکب نشوید. یادگیری کامل مراکز اولیه ی انرژی می تواند از نظر فیزیکی ، هیجانی، ذهنی و روانی خطرناک باشد. چند هشدار و اخطار در طی صفحات آتی داده ام که باید رعایت شوند.

به نظر من مراکز اولیه ی انرژی اندامهای اصلی انرژیایی کالبد انرژی هستند. وقتی با روشن بینی آنها را مشاهده کنیم شبیه به چرخ های ساده یا گردابهای رنگارنگی هستند اما در واقعیت آنها ساختارهای انرژی فوق العاده پیچیده ای هستند. آنها همواره تا حدی فعال هستند حتی اگر فعالیت

آنها ملموس نباشد. آنها بخش جامع همه ی کارکردهای زیست انرژیایی وانرژیایی خالص کالبد انرژی هستند. هر چند به خاطر اهداف پرورش و توسعه اذعان می کنم بهتر است آنها را به عنوان مبدل های اولیه ی انرژیایی در نظر بگیریم.

بسیاری از انواع انرژی خام از طریق درگاه های تبادل انرژی جمع شده و در مجراهای سامانه ی ثانویه جریان می یابند و نواحی ذخیره سازی را تغذیه می کنند یا به سوی مراکز اولیه ی انرژی راهنمایی می شوند. مراکز اولیه این انرژی ها را به انرژی های دارای ارزش انرژیای خالص بیشتر که مورد نیاز مطالبات انرژیایی کنونی است تبدیل می کنند.

به جز مراکز تاج و پیشانی که مستقیما به بخش های مغز متصل اند، مراکز اولیه ی دیگر ریشه هایی در ستون فقرات دارند. این ریشه ها به اندامهای اصلی، غدد و تجمعات عصبی وصل شده اند یا از لحاظ انرژیایی مرتبطند و با یکدیگر و با بقیه ی مدارات پشتیبان کالبد انرژی در ارتباط اند. ساختار کامل کالبد انرژی انسان به پیچیدگی سامانه ی عصبی اوست.

نکته ای که پیش از ادامه باید بگویم این است که گزینه های مورد اختلافی در زمینه تعداد و محل قرار گیری مراکز اولیه (چاکراها) وجود دارد. تحقیق انجام شده از سوی من در این مورد با علم هندویی *تانترا* مطابقت دارد. برای مطالعه بیشتر در مورد پیچیدگی های رازآمیز چاکراها بر پایه ی تانترای هندویی توصیه می کنم کتاب عالی نوشته شده توسط هریش جوهری، *چاکراها ، مراکز تبدیل انرژی* [1] را مطالعه کنید.

به منظور تحریك انرژیایی، بهتر است مراکز اولیه به عنوان گردابهای انرژی چرخانی که تقریبا به اندازه کف دست شخص هستند در نظر گرفت. به استثنای مراکز ناف و تاج که کمی بزرگترند.

- *مرکز پایه* : نقطه ی مرکزی بین مقعد و آلت تناسلی است. (محل عجان)

---

[1] - Chakras – Energy Centers of Transformation

مرکز پایه در ستوان فقرات ریشه دارد اما مرکز گرداب خارجی آن بهتر است در حالتی که بین مقعد و آلت تناسلی باز شده است در نظر گرفته شود. اینجا ناحیه ای است که عموما روی آن کار می شود. ممکن است این طور به نظر برسد که به خاطر مکان این مرکز، تحریک آن باید دشوار باشد اما در عمل کار روی این ناحیه بسیار آسان است.



شکل 22- مراکز اولیه ي انرژي

- *مرکز تناسلی*: نقطه ی مرکزی آلت تناسلی (مرد و زن)
- *مرکز ناف* : نقطه ی مرکزی ناف (سوراخ ناف)
- *مرکز شبکه ی خورشیدی*: نقطه ی مرکزی شبکه ی عصبی زیر معده

طبق علم *تانترای* هندوان شبکه ی خورشیدی خودش حاوی یک مرکز اولیه ی انرژی جداگانه نیست، بلکه به مرکز ناف که در زیر آن واقع شده است مرتبط است. هر چند در این پایگاه، ساختار انرژیایی بزرگ، مهم و کاملا حساسی وجود دارد، و جستجوی من در مورد مراکز اولیه این دیدگاه را تایید می کند. این مرکز وقتی روی آن کار می شود مانند دیگر مراکز اولیه حس می شود و رفتار می کند و احساسات انرژیایی مشابهی ایجاد می کند.

اندازه ی بزرگ مرکز ناف می تواند یک مشکل باشد. افراد، ممکن است بر روی بخش های فوقانی مرکز ناف بزرگ کار کرده و آن را تحریک کنند. وقتی مرکز ناف تحریک شود اغلب باعث احساس تپش در شبکه ی خورشیدی که بالاتر از آن واقع شده است می شود. بخش هایی از مرکز قلب نیز وقتی تحریک شوند می توانند باعث ایجاد احساسات شبیه به چاکرا در شبکه ی خورشیدی شوند. مرکز ذخیره سازی زیر قلب که دراغلب افراد کاملا فعال است در قسمت فوقانی شبکه ی خورشیدی واقع شده است. صرف نظر از همه ی این مسائل پیشنهاد می کنم با شبکه ی خورشیدی

با هر نیت و هدفی که باشد به عنوان یک مرکز اولیه ی انرژی رفتار شود. از این رو شبکه ی خورشیدی را به عنوان یک *پایگاه تحریک* اولیه ی انرژی و نه به عنوان یک مرکز اولیه ی انرژی در فهرست ذکر کرده ام.

- مرکز قلب: نقطه ی مرکزی قلب
- مرکز گلو: نقطه ی مرکزی قسمت پایه ی گلو
- مرکز پیشانی : نقطه ی مرکزی وسط پیشانی بین ابروها
- مرکز تاج: نقطه ی مرکزی در وسط فرق سر.

مرکز تاج بسیار بزرگتر از مراکز اولیه ی دیگر است. این مرکز وقتی کاملا فعال باشد به همراه کل ساختار پشتیبانی اش، کل قسمت بالای سر تا روی خط مو را می پوشاند. بنابراین همه ی اعمال آگاهی روی مرکز تاج باید بسیار بزرگتر باشند تا با این اندازه ی بزرگ مرکز متناسب باشند. همه ی مراکز انرژی چه اولیه و چه ثانویه با مرکز تاج و ساختارهای پشتیبانی اش در ارتباط اند و در آنجا نمایان هستند. مرکز تاج می تواند بر اثر این پیوندها، مغز انرژیایی مرکزی کالبد انرژی باشد. این مغز همان رابطه ای را با کالبد انرژی دارد که مغز فیزیکی با کالبد فیزیکی دارد.

آغاز کار روی مراکز اولیه

شروع فعالیت روی مدار اولیه، گام مهمی در مسیر توسعه ی انرژیایی به خصوص به وسیله ی تکنیک های موثر NEW که در این کتاب ارائه شده است می باشد. تا زمانی که سامانه ی ثانویه NEW که قبلا ارائه شده است دست کم به مدت سه ماه تمرین نشده ، توصیه نمی کنم فعالیت توسعه ی جدی ای در ارتباط با مراکز اولیه انجام گیرد. کالبد انرژی نخست باید به سامانه ی ثانویه عادت کند و به مرور زمان تثبیت شود. به همه ی احساسات حرکت انرژی شدید حاصل از سامانه ی NEW

باید پیش از آغاز به کار روی مراکز اولیه زمان داده شود تا کاهش یابند. فقط با آماده کردن کالبد انرژی پیش از آغاز کار روی مراکز اولیه است که می توان از مشکلات بالقوه ی بسیار مختلفی اجتناب کرد. این کار، کالبد انرژی را محکم و پاسخگو می کند و در حالت کلی، کنترل هوشیارانه روی جریان انرژی را در خلال تجربیات موجود افزایش می دهد.

مدار انرژیایی ثانویه ی که سبک تر است، مدار انرژیایی اولیه را که چگالی بالاتری دارد را تغذیه می کند. پیش از این که فعالیت مدار اولیه بتواند با ایمنی و کارآمدی انجام شود، مدارات ثانویه و ثالثه نیازمند تمرین، توسعه و آماده سازی هستند.

توصیه می کنم پیش از آغاز کار روی مراکز اولیه ، فعالیت ثانویه ی NEW در کمترین حالت ترجیحا به صورت روزانه و به صورت منظم و متمرکز حداقل به مدت چند هفته انجام گیرد. زمان انجام این کار بسته به افراد مختلف، متفاوت است. برخی تجربیات اولیه در مراکز اولیه مانند اقدام به OBE به ندرت باعث مشکلاتی می شود. به هر ترتیب اگر مشکلی رخ داد یا اگر هنگام فعالیت روی مراکز اولیه مشکلی پیش آمد به سامانه ی ثانویه برگردید و زمان بیشتری روی آن صرف کنید. این کار را تا زمانی که با اعتماد بیشتری به مدار اولیه برگردید ادامه دهید.

نکات مربوط به تحریک

در ابتدا ممکن است مجبور شوید برای تحریک مراکز اولیه چند دقیقه وقت بگذارید. هم چنین ممکن است در مراحل اولیه دریابید که برخی مراکز اولیه به نظر می رسد به خوبی پاسخ نمی دهند. این امر طبیعی است ولی یافتن شخصی که مراکز اولیه اش هیچ پاسخی ندهند غیر معمولی است به خصوص اگر این افراد روی سامانه ی ثانویه با موفقیت کار کرده باشند. مراکز اولیه نیز مانند مراکز ثانویه به مرور به آگاهی حساس تر می شوند و بدین جهت کار کردن با آنها آسان تر می شود.

در حالت پرورش مراکز، نیازی به حالت آرمیدگی یا خلسه عمیق نمی باشد، اما یک حالت آرمیدگی کمی عمیق تر از آنچه در فعالیت ثانویه داشتید توصیه می شود. فعالیت روی مراکز اولیه

وقتی در طی حالت خلسه اجرا شود بسیار موثرتر است چون کالبد انرژی طبیعتا در آن هنگام فعال تر است. اگر مشکلی در زمینه ی تحریک مراکز اولیه داشتید از تکنیک های آرمیدگی کامل و خلسه، پیش از هر جلسه کار روی مراکز اولیه استفاده کنید.

تکنیک های مورد استفاده برای تحریک مراکز اولیه (چرخشی، قلم مو کشی، جداسازی و پوششی) همان ها هستند که در مورد مراکز ثانویه انرژی به کار گرفته شد. این اعمال باید کمی بزرگتر باشند تا با بزرگی مراکز اولیه متناسب شوند. این اعمال را در اندازه های مختلف انجام دهید تا اندازه ای را که طبیعی تر و موثرتر حس می کنید بیابید. سعی کنید اعمال تحریک آگاهی مراکز اولیه را به صورتی حس کنید که گویی به داخل بدن نفوذ می کنند. درست مانند مراکز ثانویه انرژی ، مراکز اولیه ی انرژی را نیز اگر لازم است جهت علامتگذاری و هدفگیری توسط آگاهی جسمی خارش یا مالش دهید و دست بکشید. به محض این که بتوانید این نوع هدفگیری دستی را ترک کنید، از آن احتراز کنید.

عمل آگاهی ابرکشی کل بدن بزرگی، برای انگیزش انرژی از میان پاها به مرکز پایه استفاده می شود. این همان عملی است که به هنگام انگیزش انرژی به و از میان همه ی مراکز انرژی انجام می شود به طوری که گویی مایعی را با ابر از میان بدن رو به بالا می کشید.

در مورد همه ی مراکز انرژی به محض این که احساسات انرژیایی ایجاد شد، عمل تحریک را قطع کنید. نیازی به تحریک اضافی مراکز اولیه ،به خصوص به جهت پرورش برونفکنی نمی باشد. تحریک زیاد می تواند باعث مشکلات بسیاری شود. به محض این که مرکزی شروع به سفت شدن، گرفتگی، تپش، ضربه، لرزش، مورمور شدن یا حس گرم و سرد شدن کرد بدانید که فعال شده و کار را قطع کنید. تحریک زیاد مراکز اولیه بخصوص در طی روزهای نخست کار روی مراکز اولیه، غیر عقلانی است.

مرکز پایه مهم ترین مرکز جهت تحریک در طی تمرینات اولیه است. اگر مرکز پایه به اندازه ی کافی تحریک نشود، انرژی نمی تواند به مقدار کافی به مراکز بالاتر جریان یابد و در نتیجه فعال سازی قابل توجهی ایجاد نمی شود. پیشنهاد می کنم زمان بیشتری نسبت به مراکز دیگر روی مرکز

پایه صرف شود مگر این که احساسات انرژیایی قابل توجهی در آن حس شود. یک مرکز پایه به ظاهر غیر فعال ، فعالسازی مراکز بالاتر را متوقف نمی کند. اگر بتوانید با موفقیت حتی یکی از مراکز بالاتر را فعال کنید آنگاه انرژی به طور واضحی از میان مرکز پایه جریان خواهد یافت.

توصیه می کنم مرکز تناسلی کلا تحریک و استفاده نشود. این مرکز بسیار حساس و تا حدودی ناپایدار است. اگر تکنیکهای تحریک NEW در مورد آن به کار گرفته شود، این مرکز می تواند ناپایدار شود و مسبب مشکلات زیادی بشود. این مرکز به طور تنگاتنگی با ساختارهای انرژی جنسی قدرتمند درون کشاله ی ران و آلت تناسلی مرد و زن پیوند یافته است. اگر این مرکز حتی تصادفی فعال شود می تواند به دلایل آشکاری شرایطی ایجاد کند که ادامه ی تمرینات توسعه ای دچار مشکلات بیشتری شود. به هر ترتیب اگر گاه به گاه برخی احساسات جنسی ملایم در طی این تمرین در این مرکز ایجاد شد نگران نشوید. برخی اوقات نمی توان از این مسئله اجتناب کرد و معمولا این حالت، تداخلی با فعالیت روی مراکز اولیه نخواهد داشت و مشکلات جدی یا دنباله داری ایجاد نخواهد کرد.

فرایند تحریک مرکز اولیه

این فرایند را می توان در حالت نشسته یا دراز کش انجام داد اما توصیه می کنم که در زمان یادگیری آن، از حالت نشسته استفاده کنید. هر دو وضعیت را امتحان کنید و آن را که نتیجه بهتری دارد انتخاب کنید. ابتدا تمرینات آرامسازی را انجام دهید و سپس ذهن خود را آرام کنید. تکنیک آگاهی تنفسی (بخش ۱۵) را تا زمانی که کاملا آرام شوید اجرا کنید. لازم نیست در حالت خلسه باشید، چشمان خود را ببندید و پیش از آغاز تمرین در حالی که در حدود ده نفس آرام و طولانی می کشید خود را آماده کنید.

پیش از آغاز تحریک مرکز اولیه، برای دقایقی از مدار کل بدن استفاده کنید. به خصوص مطمئن شوید که پیش از شروع به کار زمان اندکی را به تحریک دست ها و پاها پرداخته اید. این اندام ها

عمده ی انرژی انگیخته شده و استفاده شده در طی این تمرین را تامین می کنند و آماده کردن آنها از لحاظ انرژیایی به این کار کمک می کند.

مرکز پایه

به طور مکرر با استفاده از عمل ابر کشی در میان کل هر دو پا ، انرژی را از پا به مرکز پایه برانگیزید و ابر کشی کنید. (اگر نمی توانید آگاهی را تقسیم کنید پاها را یک در میان عوض کنید) پس از چند جاروب رو به بالای پا، به ترتیب از اعمال چرخشی، قلم مو کشی و سپس جداسازی، روی مرکز پایه استفاده کنید. تحریک کردن را تا چند دقیقه یا تا زمانی که احساسات انرژی ایجاد شود ادامه دهید و اعمال آگاهی را با هم عوض کنید . اگر در طی چند دقیقه احساسات انرژی ایجاد نشد، به مرحله ی بعدی بروید.

مرکز تناسلی

دوباره انرژی را با ابر کشی از پا به مرکز پایه برانگیزید. به ملایمت انرژی را از میان مرکز پایه بگذرانید و با ابرکشی رو به بالا از میان مرکز تناسلی آن را گذرانده و تا مرکز ناف بکشید. (تحریک مستقیم را باز هم توصیه نمی کنم) اگر گذراندن انرژی از میان مرکز تناسلی باعث تحریک جنسی یا مشکلات دیگر می شود با گذراندن انرژی از کناره های آن کلا این مرکز را دور بزنید و از آن دوری کنید. انرژی را زیر مرکز تناسلی بچرخانید و از میان بدنتان عبور دهید و مستقیما به مرکز ناف روی سطح شکم بکشید. هر راهی را که طبیعی تر و راحت تر به نظر می رسد انتخاب کنید.

مرکز ناف

انرژی را دوباره از پا به مرکز پایه برانگیزید و ابر کشی کنید. به ملایمت انرژی را از میان مرکز پایه رو به بالا از میان یا کنار مرکز تناسلی و تا مرکز ناف بکشید. مرکز ناف را با سه عمل، تحریک کنید. مرکز ناف از مراکز پایینتر از خود بزرگتر است بنابراین دست کم به اندازه ی دو برابر مساحت

آنها روی آن ناحیه کار کنید تا به نتیجه برسید. به تحریک کردن تا چند دقیقه یا تا زمانی که احساسات انرژی ظاهر شود ادامه بدهید. وقتی احساسات را درک کردید یا اگر پس از چند دقیقه چیزی حس نکردید در هر صورت به تمرین بعدی بروید.

پایگاه تحریک شبکه ی خورشیدی

انرژ ی را به وسیله ی ابرکشی از پا به به مرکز پایه، به مرکز تناسلی، ناف و به ملایمت به سوی بالا به پایگاه تحریک شبکه ی خورشیدی برانگیزید. پایگاه تحریک شبکه ی خورشیدی را با سه عمل آگاهی تحریک کنید. این تحریک کردن را تا چند دقیقه یا تا زمانی که احساسات انرژی ظاهر شوند ادامه دهید و در هر صورت پس از آن به تمرین بعدی بروید.

مرکز قلب

انرژی را به وسیله ی ابرکشی از پا به مرکز پایه، تناسلی، ناف، شبکه ی خورشیدی و از آنجا به آرامی به مرکز قلب برانگیزید. مرکز قلب را با سه عمل، تحریک کنید. این کار را تا چند دقیقه یا تا زمانی که احساسات انرژی بروز کند ادامه دهید و به هر حال پس از آن به تمرین بعدی بروید.

مرکز گلو

انرژی را با ابر کشی از پا به مرکز پایه، تناسلی، ناف، شبکه ی خورشیدی، قلب و از آنجا به آرامی به سمت بالا و مرکز گلو برانگیزید. مرکز گلو را با سه عمل آگاهی تحریک کنید. از عمل پوششی دور گلو برای تحریک بیشتر استفاده کنید. دور گردن را دوازده بار یا بیشتر بپوشانید. تحریک کردن را چند دقیقه یا تا زمانی که احساسات انرژی ظاهر شوند ادامه دهید و در هر حال پس از آن به تمرین بعدی بروید.

مرکز پیشانی

انرژی را با استفاده ازعمل ابر کشی از پا به مرکز پایه، تناسلی، ناف، شبکه ی خورشیدی ، قلب، گلو و از آنجا به نرمی به مرکز پیشانی برانگیزید. مرکز پیشانی را با سه عمل آگاهی تحریک کنید. این اعمال را در حالی که داخل پیشانی نفوذ می کنند حس کنید. وقتی این کار را می کنید، نگذارید پیشانی یا چشمانتان دچار تنش شوند. تحریک را تا چند دقیقه یا تا زمانی که احساسات انرژی بروز کند با عوض کردن متناوب سه عمل فوق ادامه دهید و پس از آن در هر صورت به تمرین بعدی بروید. وقتی مرکز پیشانی به سطح طبیعی فعالیت برسد یک احساس ضربه ای تپشی در میان آن حس می شود. به محض این که این احساس ایجاد شد تحریک را متوقف کنید.

تحریک بیشتر مرکز پیشانی

اگر پس از انجام تمرین بالا در مرکز پیشانی احساسی ایجاد نشد یا اگر می خواهید تلاشی برای برونفکنی سطح بالا داشته باشید، تمرین زیر تحریک بیشتری ایجاد می کند.

یک عمل چرخشی عمیق روی شقیقه های چپ و راست هر کدام به مدت بیست ثانیه انجام دهید تا دو مرکز ثانویه بزرگی را که در آنجا هستند تحریک کنید. سپس آگاهی را به ملایمت از یک شقیقه به شقیقه ی دیگر و از میان سر خود به مدت بیست ثانیه یا بیشتر جهش دهید. از عمل پوششی، دوازده بار یا بیشتر حول کل پیشانی استفاده کنید مثل این که بانداژی را دور سر خود می پیچید. آنگاه از عمل قلم مو کشی در طول کل پیشانی از یک شقیقه به شقیقه ی دیگر استفاده کنید. سرانجام از عمل قلم مو کشی به صورت رو به بالا و پایین از محل رویش مو تا بالای ابروها دوازده بار یا بیشتر استفاده کنید.

فرایند بالا برای اقدام جهت برونفکنی به سطح بالا می تواند چندین بار تکرار شود اما این کار ر ابرای جلسات منظم تحریک که جهت توسعه انجام می شود توصیه نمی کنم. انجام بیش از حد تحریک مرکز پیشانی ممکن است باعث درد در مرکز پیشانی ، سردرد و تعداد زیادی مشکلات جسمی، ذهنی و روانی گردد.

مرکز تاج

انرژی را با ابرکشی از پا به مرکز پایه، تناسلی، ناف، شبکه ی خورشیدی، قلب، گلو، پیشانی و از آنجا به ملایمت رو به بالا و مرکزتاج برانگیزید. برای تحریک مرکز تاج و ساختارهای پشتیبانی اش اعمال بزرگتری لازم است. از یک عمل قلم مو کشی عریض استفاده کنید به طوری که گویی با یک قلم موی بزرگ نقاشی، کل قسمت بالای سر خود را رنگ آمیزی می کنید. در همه ی جهات سطح بالای سر را از بالای محل رویش پوشش دهید، سپس از یک عمل چرخشی بزرگ که کل قسمت بالای سر را بپوشاند استفاده کنید و با عمل بزرگ جداسازی به طوری که گویی یک تکه ی بزرگ گرد و مسطح نان را روی کف سطح سر خود دو تکه می کنید به تمرین خاتمه دهید.

همه ی این اعمال را طوری انجام دهید که گویی در سر شما نفوذ می کنند. وقتی این اعمال را اجرا می کنید نگذارید سر، پیشانی یا چشمانتان دچار تنش شوند. این اعمال را مرتبا عوض کنید و چند دقیقه یا تا زمانی که احساسات انرژی را حس کنید به تحریک ادامه دهید. در هر صورت پس از آن به تمرین بعدی بروید. مرکز تاج نیز همانند مرکز پیشانی نمی بایست بیش از حد تحریک شود.

معمولا در برخی مراکز اولیه احساسات قوی تری نسبت به دیگر مراکز احساس خواهید کرد. بر روی مراکز غیر فعال نسبت به مراکز فعال زمان بیشتری صرف کنید تا توسعه و تعادل انرژیایی بیشتری کسب کنید. مراکز فعال اولیه ی انرژی که نشانه های قابل توجهی از فعالیت نشان می دهند باید به حال خود رها شوند.

تحریک مداوم مراکز اولیه

به محض این که تمرینات تحریک مراکز اولیه بالا را تمام کردید بهتر است مقداری انرژی را که به ملایمت از میان این مراکزمی گذرد حفظ کنید. بدین منظور، نیازی به تکرار فرایند بالا نمی باشد، فقط با استفاده از یک عمل ابرکشی رو به بالا انرژی را از پا به آرامی از میان همه ی مراکز اولیه گذارنده و با یک جاروب طولانی به مرکز تاج بکشید. سپس آگاهی را دوباره مستقیما به پا

برگردانید. آگاهی خود را در طی عمل ابر کشی رو به بالا از میان همه ی مراکز اولیه بگذرانید. رو به پایین ابرکشی نکنید و در پایان هر عمل ابر کشی آن را فقط مستقیما به پا برگردانید. یا می توانید به جای عمل فوق، تا زمانی که پاهایتان جریان کافی از انرژی فراهم می کنند، انرژی را فقط از مرکز پایه به مرکز تاج بکشید. این دو عمل را می توان برای تنوع با هم عوض کرد.

همچنین با استفاده از این فرایند می توان انرژی بیشتری را از طریق دست ها وبازوها به بدن کشید ، اما این کار اختیاری می باشد چون برخی افراد این قسمت اضافی را مشکل می دانند. هر دو روش بالا را امتحان کنید و ببینید کدامیک برای شما مناسب است. این عمل را تا زمانی که لازم است به آرامی و پیوستگی تکرار کنید.

روش خوب دیگر برای انگیزش انرژی از میان همه ی مراکز اولیه ، استفاده از تکنیک حلقه های دود برای تلقین خلسه می باشد. (بخش ۱۷ راببینید) بدین منظور از مدار ثانویه ی کل بدن نیز با تاثیر گذاری خوبی می توان استفاده کرد. انگیزش انرژی دو بخشی و مدار ذخیره سازی (بخش ۱۳ را ببینید) هم مناسب است.

از هیچ یک از روشهای بالا بیش از حد یا با تقلای زیاد استفاده نکنید چون کار ملایم و پیوسته واقعا بهترین روش برای فعالیت روی مراکز اولیه می باشد. تمرینات تحریک را در هر زمانی در خلال هر تمرین یا عملی که نیازمند استفاده از انرژی برای افزایش جریان انرژیایی به هر نقطه می باشد، می توان انجام داد.

مدار تنفسی مرکز اولیه

هدف کلی مدار تنفسی اولیه، انگیزش انرژی رو به بالا و درون مدار اولیه است تا تحریک مداومی برای همه ی مراکز اولیه به وسیله ی این جریان انرژی ملایم و پیوسته فراهم سازد.

انگیزش انرژی رو به بالا و از میان همه ی بدن تمایل دارد که در ریتم طبیعی تنفس تداخل ایجاد کند. غالبا در می یابید که نفس را به داخل می کشید و تا هنگامی که انرژی را از میان بدنتان به بالا می انگیزید آن را حبس می کنید. بدین سبب می توان از تنفس برای بهبود اعمال انگیزش انرژی و

اثر گذاری بیشتر آنها استفاده کرد. مدار ارائه شده ی زیر یک مدار بسیار ساده ی تنفسی می باشد که نه تنها انگیزش انرژی را بهبود می دهد بلکه الگوی تنفسی را هم منظم می کند. در تمام طول اجرای این مدار به صورت طبیعی نفس بکشید و از تنفس سطحی و مدیریت شده اجتناب کنید.

۱- آگاهی را در شروع عمل دم در پا جمع کنید.

۲- در طی عمل دم انرژی را از پاها و از میان همه ی مراکز اولیه به مرکز تاج ابرکشی کنید.

۳- در حالی که دست ها در استراحت اند انرژی را از میان بازوها بکشید. (اختیاری)

۴- تا زمانی که عمل دم ادامه دارد، آگاهی را در مرکز تاج به صورت متمرکز نگهدارید.

۵- در پایان عمل دم، آگاهی را مستقیما و بلافاصله به پا برگردانید و آماده عمل دم بعدی بشوید.

۶- مراحل ۱ تا ۵ را به طور مداوم تا زمانی که لازم است تکرار کنید.

زمانهای جلسات توسعه

در آغاز کار وقتی فعالیت روی مراکز اولیه انجام می شود، جلسات توسعه به تقلاهای طولانی مدت تبدیل می شوند. همانند یادگیری سامانه ی ثانویه NEW، برای آموختن و انجام صحیح فعالیت روی مراکز اولیه نیز به کمی زمان نیاز دارید. با کمی تمرین منظم، زمان مورد نیاز برای انجام این فعالیت بسیار کاهش می یابد. آنگاه می توان فعالیت تحریک مراکز اولیه را در جلسات توسعه ی عادی ادغام کرد. این جلسات را می توان به عنوان بخشی از مدار کل بدن با استفاده از سامانه ی ثانویه NEW به همراه کمی تحریک مراکز اولیه که پیش از آغاز مدار کل بدن انجام می شود ترکیب کرد.

مدت زمان مورد نیاز برای تحریک مراکز اولیه به طور عمده ای به نوع و سطح توسعه یافتگی پیشین بستگی دارد، اما توصیه می کنم از فعالیت زیاد روی این مراکز اجتناب شود. به محض این که تکنیک ها آموخته شدند، یک جلسه ی نیم ساعته در هر روز برای بیشتر اهداف توسعه ای کاملا کافی می باشد. هر مقدار بیشتر از این، زیاده روی محسوب می شود و می تواند باعث بروز مشکلات عدیده ای بشود.

احساسات مراکز اولیه

احساسات مراکز اولیه ی انرژی می تواند بسته به وضعیت طبیعی فرد و سطح فعالیت و میزان انرژی جاری شده در مراکز اولیه بسیار قوی و نفسگیر باشد. مرکز اولیه فعال می تواند اعصاب، ماهیچه ها و بافت مجاور خود را به طرز وسیعی تحت تاثیر قرار دهید. حرکت قوی انرژیایی در مراکز اولیه می تواند باعث شود بافت اطراف آن دچار انقباضات ناگهانی ، ضربه و یا تپش کاملا آشکاری بشوند. این احساسات را اغلب می توان در انگشتان حس کرد که نشان می دهد واقعی هستند و فقط احساسات ذهنی نمی باشند.

شرایط ساختارهای پشتیبانی ثانویه و ثالثه کالبد انرژی نقش مهمی در نوع و سطح فعالیت مراکز اولیه دارد. اگر در مراکز اولیه، فعالیت ناخوشایند یا دردآوری دارید یا کلا فعالیتی حس نمی کنید به سامانه ی ثانویه برگردید و زمان بیشتری را صرف آن بکنید. بخصوص روی مدار ذخیره سازی کل بدن بیشتر کار کنید چون به تخفیف یافتن این مشکلات کمک می کند.

فعالیت منظم روی سامانه ی ثانویه به علت این که شروع به فعالیت روی مراکز اولیه کرده اید نباید متوقف شود. شما باید همواره از مدار کل بدن به عنوان تکیه گاه اصلی همه ی تمرینات توسعه ی انرژیایی بهره بگیرید.

متداول ترین احساسات انرژیایی

- سنگینی موضعی، فشار
- تپش، تکان یا لرزش
- انقباض، سنگینی و سفتی
- مورمورشدن، لرزش
- احساس گرمی یا خنکی

به نظر می رسد که احساسات شدید انرژیایی نشان دهنده ی مراکز انرژی فعال تر باشد. این مسئله تا حدودی صحیح است اما احساسات قوی و ناخوشایند به روشنی نمایانگر قسمت های دارای موانع انرژیایی و کارکرد نامناسب در مراکز اولیه ی انرژی و ساختارهای پشتیبانی انرژیایی آنها می باشند.

یک مرکز اولیه ی انرژی در سطح طبیعی کارکرد خود، نوعی احساسات موضعی تپش و ارتعاش و فشار مداوم بسیار قابل توجهی ایجاد می کند. سرعت و شدت این تپش ها متناسب با مطالبات انرژیایی مرکز متغیر است. به هر حال برخی مراکز اولیه یافت می شوند که برخی احساسات کاملا قابل پیش بینی در خلال تمرینات توسعه یا اقدام به برونفکنی ایجاد می کنند و بدین جهت در اینجا از آنها به طور خاص یاد می کنیم.

مرکز پایه

فعالیت این مرکز اغلب باعث نوعی احساس دردناک کوفتگی لرزان ایجاد می کند. این احساسات ممکن است تا چند روز پس از فعالسازی موفقیت آمیز آن و ندرتا بیشترادامه یابد. این احساس سرانجام به یک تپش پیوسته و راحت تبدیل می شود.

توجه کنید که تمرینات تحریک مرکز پایه ممکن است به دلیل نزدیکی مرکز تناسلی و پایه بی خبر و تدریجا وارد ناحیه ی تناسلی پایین تر شوند. این مسئله عموما تا زمانی که آگاهی به طور خاص روی مرکز پایه تمرکز کرده است، مشکلی ایجاد نمی کند. هنگام کار روی مرکز پایه ، احساس خفیف مورمورشدن، سوزن سوزن شدن و لرزش در آلت تناسلی و حتی کمی تحریک جنسی طبیعی می باشد. این مسئله کاملا عادی است و جای نگرانی نیست و تا زمانی که اجازه ندهیم آگاهی روی مرکز تناسلی جمع و قفل شود (که داوطلب جدی هرگز نباید چنین اجازه ای بدهد) مشکلی ایجاد نمی کند.

مرکز ناف

یک احساس کلی تپش و ضربان ملایم پیرامون سوراخ ناف وچند اینچ حول و حوش آن برای این مرکز طبیعی است. ممکن است حرکت ارتعاشی، غلغل کننده و گازمانندی نیز درون شکم بین سوراخ ناف و خط شرمگاه و چند اینچ درون بدن حس شود. این احساس غلغل عجیب به فعالیت مرکز ذخیره سازی زیر ناف مربوط است که هر چند یک اندام انرژیایی جداگانه است ولی به فعالیت همه ی مراکز انرژیایی به خصوص مراکز پایین تر وابسته است.

پایگاه تحریک شبکه ی خورسیدی

این پایگاه می تواند یک احساس فشار، تنش و حتی اضطراب و این حس را که اکسیژن کافی به شما نمی رسد، ایجاد کند. رفتن به مرحله ی بعدی تمرینات و تنفس آرام و عمیق به سرعت این احساس را رفع می کند. اگر این احساس شما را آزار می دهد، مقدار زمان صرف شده برای تحریک این منطقه را کم کنید و اگر احساس آزار دهنده ادامه یافت آن را کلا قطع کنید. این حالت معمولا چند بار اولی که آن را با موفقیت به حد کمال فعال کردید، حس می شود و اگر تمرینات به طور منظم اجرا شوند رفع خواهد شد.

مرکز قلب

احساسات مرکز قلب می تواند به شدت خارج از کنترل باشد و از این رو بسیار نگران کننده است و نمی توان آنها را نادیده گرفت. فعالیت طبیعی مرکز قلب حسی مانند تپش در باقت ها و دنده های سطح قفسه ی سینه و بسیار شبیه به ضربان تند قلب دارد که پس از انجام فعالیت سنگین رخ می دهد، اما در سطح قفسه ی سینه و بدون تنفس منقطع اتفاق می افتد. هر چیزی ورای این، درتمرینات توسعه ای غیرعادی است. ممکن است احساسات شدیدی به خصوص اگر یک OBE یا شبه OBE خودبخودی رخ داده باشد، بروز نماید. این مسئله اغلب در خلال فعالیت توسعه ی مراکز اولیه به

خصوص در حالت خلسه رخ می دهد. این احساسات بالقوه بسیار شدید نیازمند ذکر چند نکته می باشند.

احساسات شدید مرکز قلب در طی مرحله ی خروج یک OBE در شدید ترین حالت خود هستند. این احساسات زمانی که جفت برونفکن ابتدائا ایجاد می شود و به همان نسبت هنگام برونفکنی رخ می دهند. احساسات فوق العاده شدید مربوط به برونفکنی مرکز قلب نشان دهنده ی تداخلات غیر قابل اجتناب انرژیایی به سبب ادراکات یک ذهن بیدار در طی فرایند برونفکنی هستند.

به نظر می رسد که قلب، بسیار سریع و با شدتی به ظاهر غیر ممکن می تپد. این یک تپش واقعی نیست بلکه تپش مرکز قلب است. مرکز قلب به شدت فعالیت می کند تا انرژی بیشتری را که برای انجام OBE خروج هوشیار مورد نیازاست تامین کند. مرکز قلب این احساسات شدید را که حسی شبیه به تپش شدید قلب واقعی دارد ایجاد می کند. اگر در طی خروج OBE هوشیار، خودتان را به یک نمایشگر ضربان قلب وصل کنید می فهمید که ضربان قلب فقط کمی افزایش می یابد و این افزایش به طور عمده ناشی از هیجان است. تپش شدید مرکز قلب به هیچ وجه به شما آسیبی وارد نمی کند اما باید تصدیق کنم که مقداری اعتیاد به آن ایجاد می شود.

وقتی مرکز قلب به خصوص در طی خروج OBE کاملا فعال است چیزی شبیه به این حس می شود: یک دست خود را روی قفسه ی سینه بگذارید به طوری که نوک انگشتان روی قلب قرار گیرد و انگشت هایتان را به آرامی با ریتم ضربان قلب ، تاد –تاد ... تاد– تاد ... تاد–تاد ....، روی قفسه ی سینه بزنید. سرعت این کار را به اندازه ای که انگشتانتان می توانند افزایش دهید و محکمتر بزنید. اگر کمی ارتعاشات سنگین کل بدن، یک احساس سقوط مداوم و مقداری صداهای واقعا عجیب و غریب هم به آن بیفزایید چیزی شبیه احساس مرکز قلب به هنگام برونفکنی خروج هوشیار به دست می آورید.

آماده و مهیای پذیرش هرکدام از این احساسات مرکز قلب درخلال نخستین اقدام به برونفکنی موفق خود باشید. اگر کاملا برای این احساسات آماده نشوید، باعث ایجاد هراس و شوک در شما

می شوند و از نخستین برونفکنی واقعی خارج خواهید شد. اگر نیمه ی پر لیوان را نگاه کنیم، احساسات شدید مرکز قلب معمولا در طی برونفکنی های بعدی البته به آرامی کاهش می یابد.

مرکز گلو

فشار و تپش در مرکز گلو به هنگام فعال سازی می تواند گاهی اوقات باعث احساسات ملایم اما آزار دهنده ی خفگی شود. این احساس حتی می تواند باعث کوتاه شدن تنفس شود، مثل این که چیزی راه نای را گرفته و به آن فشار می آورد. این مسئله تا حدودی ناشی از ناحیه هایی است که این مرکز در آنها واقع شده است اما غالبا در نتیجه فعالیت قوی مرکز قلب است. این احساسات عمدتا در طی اقدام های اولیه موفق تحریک کردن و در خلال حالت خلسه ایجاد می شوند. اگر آنها را تحمل کنید در نتیجه ی تمرینات توسعه ی انرژیایی منظم به مرور رفع می شوند. در هر حال اگر احساسات خفگی به ایجاد اختلال در تمرینات توسعه ای و اقدامات برونفکنی منجر شود یا زمان صرف شده برای این مرکز را کاهش دهید یا به کلی از آن صرف نظر کنید. در واقع همه ی مراکز اولیه که باعث ایجاد احساسات خیلی آزار دهنده یا دردناک می شوند را باید بسیار کم فعال کرد یا تا زمان رفع احساسات از کار روی آنها خودداری کرد.

مراکز پیشانی و تاج

معمولا در طول تحریک و تمرینات توسعه ای احساس فشار و تپش در مرکز پیشانی خواهید کرد. این امر کاملا طبیعی است. این احساسات ممکن است در برخی افراد بسیار قابل توجه باشد.

احساس فشار شدید در مرکز پیشانی معمولا در طی مدت توسعه ی طولانی انرژیایی به خصوص اگر قابلیت های روانی مسلطی وجود داشته باشند حس خواهد شد. شما فشار زیادی را یا در مکانی وسط پیشانی به نحوی که گویی کسی به سختی انگشت اش را به آنجا فشار می دهد حس می کنید و یا مثل یک نوار محکم بسته شده حول سر که در سطح پیشانی تان واقع شده حس می کنید. حالت دوم حسی شبیه به این دارد که کمربند چرمی عریضی را حول سر بسته شده و به آرامی توسط شخص

www.takbook.com

آزار دهنده ای سفت می شود. اگر مراکز تاج نیز شامل تحریک باشد این فشار ممکن است کل ناحیه ی جمجمه، بالاتر از خط رویش مو را نیز دربرگیرد.

فشار در مراکز تاج و پیشانی می تواند ناراحت کننده و حتی برخی اوقات دردناک باشد اما در حالت کلی نادر است. این امر هر بار رخ نخواهد داد. فشار قوی نشانه ی کاملا شایع توسعه است و آن را می توان زیرکانه به عنوان هزینه ی دوره های رشد انرژیایی در نظر گرفت. اگر سردرد یا فراتر از آن اتفاق افتاد با آنها مثل حالت معمول خود در این موارد رفتار کنید. اگر درد ادامه یافت به یک پزشک مراجعه نمایید. کیسه یخ و کیسه ی آب گرم که مرتبا با هم جایگزین شوند می توانند این نوع درد را کاهش دهند.

اثر بارقه

اثر بارقه اصطلاحی است که من برای پدیده ی گاهگاهی انرژیایی-بصری اطلاق می کنم که می تواند در هر زمان در خلال مراقبه ی معمولی یا خواب به عنوان عوارض جانبی متاخر توسعه ی انرژیایی رخ می دهد. یک جرقه ی ناگهانی از نور سفید نقره ای شگفت انگیزی در پس چشمان بسته و در چشم ذهن دیده می شود که معمولا با یک حس خفیف ضربه ناگهانی در ناحیه ی پیشانی و صورت همراه است به طوری که گویی با کف دست به صورت کوبیده شده است. این ناحیه ی وسیع که این سیلی بدون درد در آن حس می شود شامل ساختارهای پشتیبانی صورت می باشد.

بارقه حسی شبیه به این دارد که با چشمان باز به فلاش قدرتمند یک دوربین در حالی که فلاش سریعی می زند نگاه کنیم ولی به چشم آسیبی وارد نشود.

افراد زیادی در طی سالها با من تماس گرفته اند و بسیار نگران بودند چون اعتقاد داشتند تحت هجوم نوعی نیروی بیگانه واقع شده اند. آنها در واقع بارقه را تجربه کرده بودند. آنها اغلب توسعه ی انرژیایی را به این دلیل، قطع می کردند، اما این پدیده فقط توسط مرکز پیشانی ایجاد شده است. هنگامی که انرژی جمع آوری شده را روبه بالا به سوی مرکز تاج فرستاده می شود این اثر حادث

می شود. این اثر ارتباط مستقیمی با روشن بینی دارد و نشانگر این است که طرفیت روشن بینی به صورت بالقوه وجود دارد.

از آنجا که خودم در مورد انرژی روشن بین هستم، کاملا با این اثر آشنا هستم. اثر بارقه نشانگر آغاز آفرینش صفحه ی دیداری است که زمینه ی بصری لازم برای حفظ جریان دیداری را تشکیل می دهد. جریان دیداری جریان سیال تصاویر روشن و واضح چشم ذهن است که توسط روشن بینی انرژی مشاهده می شود. روشن بینی انرژی اصطلاحی است که برای روشن بین های بصری چشم ذهن که از میان تحریک های انرژیایی خالص در طی حالت خلسه فراهم شده است به کار می برم.

یکی از اساسی ترین کارکردهای مراکز اولیه ی انرژی، قابلیت آنها برای جمع آوری انرژی به شیوه ای بسیار شبیه به خازن های لطیف انرژی می باشد. زمانی که ذخیره سازی انرژی مرکز اولیه به نقطه ی معینی رسید، این مرکز، انرژی انبارشده ی خود را به سوی بالا و مرکز بالاتر به وسیله ی یک بارقه می فرستد. جرقه ی بارقه ساختارهای انرژیایی پیرامونی را فعال می کند و پیوندهای انرژیایی فراوان جدیدی ایجاد می کند که باعث جریان انرژیایی بسیار قوی تر و با کیفیت تر می شود. این اثر کارکردهای متعالی تری برای مراکز اولیه پدید می آورد برای مثال در مورد مرکز پیشانی، توانایی روشن بینی و توانایی های دیگر روانی ایجاد می کند. پیوندها و ساختارهای انرزیایی موقتی زمانی که مراکز انرژی مسئول خلق آنها از لحاظ انرژیایی خالی شوند ناپدید می شوند.

در مرکز پیشانی برخلاف دیگر مراکز، اثر بارقه به شدت از سوی چشم ذهن رویت پذیر است. من چگونگی این پدیده را مشابه پدیده ای که در کندانسورهای الکترونیکی فلاش دوربین اتفاق می افتد می دانم. وقتی مرکز پیشانی کاملا شارژ می شود به یکباره و با قدرت بارقه می زند. اگر جریان انرژیایی اجازه دهد، مرکز پیشانی چند بار دیگر هم بارقه می زند. به هر حال آفرینش انرژیایی صفحه ی دیداری مورد استفاده برای روشن بینی انرژی به جریان انرژیایی کمی قوی تر و پایدارتر از آنچه معمولا طبیعت فراهم می کند نیاز دارد.

اگر جریان انرژیایی به اندازه ی کافی جهت حفظ فرایند روشن بینی انرژی کامل، پایدار باشد، مرکز پیشانی چند ثانیه پس از بارقه ی نخستین شروع به بارقه زدن به طور منظم در طی چند ثانیه

خواهد کرد. این بارقه ها به سرعت تعدادشان به چهار بار در ثانیه افزایش می یابد و همین طور سریع تر می شوند تا این که به یک بارقه ی پیوسته و لرزان تبدیل شوند. در این هنگام صفحه ی دیداری شروع به شکل گرفتن در چشم ذهن می کند.

صفحه ی دیداری، ظاهری بسیار شبیه به آینه ای بیضوی شکل دارد. خیال کنید یک آینه به ارتفاع یک یا دو فوت و عرض یک فوت در فاصله ای به اندازه ی یک دست باز در جلوی چشم ذهن شما قرار دارد که دود خاکستری رنگی آن را احاطه کرده است. سطح صفحه ی دیداری از دود با بافت خاکستری خیلی کمرنگی تشکیل یافته است. سطح آن به آرامی توسط جرقه ها و برق های ناگهانی نوری که از داخلش می آید حرکت می کند و چرخ می خورد. روی این زمینه است که سیلان انرژی اجازه می دهد شما جریانی از مناظر سه بعدی درخشنده اغلب همراه با صدا و رنگ کامل را ببینید. افراد روشن بین بر حسب تصادف نحوه ی دستکاری صفحه ی دیداری خود را آموخته اند و از لحاظ ذهنی آن را روی نواحی مورد علاقه تنظیم می کنند. آنها حتی می توانند بدنشان را درآورند و به داخل صفحه ی دیداری بپرند و مناظر آنجا را به نحو دست اولی تجربه کنند. این حالت می تواند به نوع قدرتمند OBE بایگانی آکاشیک پیوند یابد. آفرینش صفحه ی دیداری از بارقه ی نخستین تا شکل گیری کاملش منظره ی دلفریبی برای تماشا می سازد.

اثر بارقه از لحاظ انرژیایی کاملا طبیعی است. این بدین معنی است که مرکز پیشانی چنین شخصی بالاتر از حد معمول توسعه یافته است یا ظرفیت طبیعی قوی تری دارد. این اثر همچنین نشان می دهد که ظرفیت قدرتمندی برای توانایی های برونفکنی سطح بالا وجود دارد.

احساسات جریان شدید جسمی

به هنگام اجرای فعالیت های توسعه ی مراکز ثانویه یا اولیه کاملا طبیعی است که حمله های هیجان آوری از مورمور شدن دوره ای در بدن به خصوص میان پشت و ستون فقرات تجربه کنیم. این حمله های مورمور شدن به وسیله ی حرکت انرژی ایجاد می شود که خود از مراکز اولیه و ثانویه ناشی می شود که امواج تپنده ی انرژی را در بدن رو به بالا ایجاد می کنند. این احساسات نباید با

حمله های انرژی نوع کوندالینی اشتباه گرفته شود. حمله های انرژی نوع کوندالینی بسیارسنگین ترند، اغلب به طرز آزار دهنده ای داغ هستند و با احساسات کاملا شدید انقباض در مقعد، ناحیه ی عجان (بین آلت تناسلی و مقعد) ، دنبالچه، روده ی بزرگ و قسمت تحتانی ستون فقرات همراهند. این احساسات عموما در نیمه ی پایینی ستون فقرات ایجاد می شوند. حمله های انرژیایی معمولی هجومی بدن ممکن است بر اثر مسائل زیادی مانند اقدام به انگیزش انرژی که موانع بزرگی را آزاد کنند یا نوسانات هیجانی آغاز شوند. این حالت ها می توانند به امواج مورمور شونده و نوسانی احساسات انرژیایی که از سوی آهنگ بالارونده ای ایجاد می شوند پیوند یابند.

امواج انرژیایی، تجمعات عصبی کالبد فیزیکی را بخصوص در ماهیچه های پشت و ستون فقرات تحت تاثیر قرار می دهند. این کار باعث احساسات جریان شدید جسمی هیجان آور مور مور شونده و نوسانی می گردد. این احساسات می توانند کاملا شدید و حتی گاهی اوقات نفسگیر باشند اما طبیعی هستند. به هر حال اگر این حمله ها ی انرژی به طرز بسیار شدید و انقباضی حس شوند یا برخورد قوی در ناحیه ی تحتانی ستوت فقرات و شکم حس شود یا این نواحی دچار سوزش گرم یا سرد شوند تحریک باید متوقف شود. این احساسات نشانگر فعالیت زودهنگام کوندالینی می باشد.

اگر هر نشانه ی نگران کننده ای وجود داشت یا تبدیل به مشکل ادامه داری شد پیشنهاد می کنم فعالیت روی مراکز اولیه را متوقف کنید و فقط از سامانه ی ثانویه استفاده کنید. سامانه ی ثانویه ی NEW سالم تر، ایمن تر و قابل پیش بینی تر از فعالیت روی مراکز اولیه می باشد. شما می توانید بعد ها به فعالیت روی مراکز اولیه برگردید. اگر تصور می کنید کوندالینی فعال شده است پیشنهاد می کنم که دست کم سه ماه همه ی فعالیت های مراکز اولیه را متوقف کنید تا به کالبد انرژی زمانی برای سازگاری با شرایط جدید بدهید. پس از آن تمرینات توسعه ای را با ایمنی بیشتری می توان ادامه داد.

کاستن از فعالیت مراکز اولیه

در دیدگاه سنتی تصور می شود که پس از هر نوع فعالیت انرژیایی شامل مراکز اولیه، بسیار مهم است که این مراکز انرژی که باز شده اند (یعنی تحریک شده اند) ، بسته شوند. این کار غیر منطقی و بی ثمراست.

هیچ عمل آگاهی موضعی و نیز هیچ عمل تصوری یافت نمی شوند که باعث شوند یک گرداب مرکز انرژی یا چاکرا فعالیت اش را کاهش دهد، یا غیر فعال و بسته شود. یک عمل تحریک تصوری (معمولا باز کردن چاکرا یا بستن آن نامیده می شود) اگر بر پایگاه مرکز اولیه ی انرژی تمرکز یافته باشد فقط کالبد انرژی را تحت تاثیر قرار می دهد. بدین جهت این کار نوعی عمل آگاهی جسمی و البته از نوع کاملا بی نتیجه ی آن می باشد.

تجربه به من آموخته که صرف نظر از این که چگونه یک عمل آگاهی یا تصور کردن در پایگاه یک مرکز انرژی انجام شده باشد، اگر هر نوع نتیجه ای داشته باشد، آن نتیجه حتما تحریک بیشتر را به همراه خواهد داشت. من دریافته ام غیر منطقی می باشد که فکر کنیم نوعی عمل معکوس برای خاموش کردن یا بستن مراکز انرژی که قبلا فعال شده است وجود دارد. این مطلب به طور کلی بسیار شبیه باد زدن شعله آتش توسط یک تکنیک تحریک و سپس تلاش برای خاموش کردن شعله توسط باد زدن از سمت دیگر است.

صرف نظر از نوع تکنیکی که انجام می شود، روشهای باز کردن و بستن هر دو شامل عمل موضعی فراوانی در پایگاه مرکز اولیه می باشند. مراکز اولیه انرژی (چاکراها) اندامهای غیر فیزیکی پیچیده ای هستند که هر یک کارکرد های زیست انرژیایی و انرژیایی خالص ظریف زیادی دارند. آنها را نباید به عنوان ابزارهای مکانیکی ساده ای که باز و بسته می شوند در نظر گرفت. مراکز اولیه انرژی دربهای کوچکی نیستند که باز شوند و سپس به خواست ما و با کمی تصور بسته شوند. برخی افراد این مطلب را با این عقیده که مراکز انرژی باید به اراده ی ما بسته شوند انکار می کنند. بدانید

که دلایل من تا جای ممکن بر پایه تجربیات دست اول بنا شده است، مراکز اولیه ی انرژی را نمی توان به سادگی غیر فعال ساخت یا به نحوی بست.

آنهایی که معتقدند موفق شده اند این مراکز راببندند، خواهند فهمید که اعمال شان صرفا بر حسب تصادف مطابق نتیجه ی دلخواهشان بوده است. مراکز انرژی می بایست در هر صورتی از طریق خودشان غیر فعال شوند. در اغلب موارد، وقتی مراکز انرژی شروع به غیر فعال شدن می کنند، آرمیدگی لحظه ای و نظامات خسه از بین می روند و سطح طبعی فعالیت فیزیکی و ذهنی احیا می شود. بهترین روش برای غیر فعال کردن مراکز انرژی این است که آنها را به حال خود رها کنیم و از آنها استفاده نکنیم.

همچنین وقتی که مراکز انرژی کالبد انرژی از لحاظ انرژیایی تهی شوند، متوقف می شوند. این مسئله زمانی که ساختارهای پشتیبانی کننده ی انرژیایی در کالبد انرژی تهی و از تهیه انرژی مورد نیاز برای تامین فعالیت انرژیایی عاجز می شوند رخ می دهد.

اگر فعالیت انرژیایی پیوسته ی مهمی پس از یک جلسه ی توسعه روی مراکز اولیه انرژی حس نشود، باید آنها را به حال خود رها کرد. تلاش برای کاستن از فعالیت آنها فقط زمانی باید انجام شود که احساسات انرژیایی به طور پیوسته یا آزار دهنده ای ایجاد شوند. در زیر، فهرستی از روش های کاهش فعالیت کالبد انرژی آمده است. ترکیب کردن این اعمال تحت شرایط عادی، فعالیت مراکز اولیه را تا حد زیادی کاهش می دهد.

- اعمال انگیزش انرژی را از طریق سقوط آزاد انرژی در پاها و دستها معکوس کنید.
- از تمرکز دادن آگاهی روی کالبد انرژی و مراکز اولیه ی انرژی آن خودداری کنید.
- نظامات آرمیدگی جسمی و ذهنی را تعطیل کنید.
- راه بروید، بایستید، صحبت کنید، دراز بکشید و رفت و آمد طبیعی خود را بازیابید.
- اگر می توانید به هنگام خواب، پاها را در شکم جمع کنید.

- کیسه ی آب گرم را روی مرکز بیش فعال آزار دهنده بفشارید و بخوابید.
- کیسه ی آب گرم مورد بالا را با کیسه ی یخ عوض کنید.
- دستها و پاها را شدیدا بمالید یا ضربه بزنید تا آگاهی را از مراکز اولیه خارج کنید.
- پیاده روی، جنبش آهسته، شنا، رقص و تمرینات فیزیکی کمک می کند.
- در صورت لزوم دوش آب یخ بگیرید.
- تا زمان رفع همه احساسات ناخواسته، از هر نوع تمرین یا عمل انرژیایی اجتناب کنید

اگر همه ی موارد بالا چاره ساز نبود، شروع به خوردن بکنید و تا زمانی که احساسات ناخواسته قطع نشوند به خوردن ادامه بدهید.

من موارد معدودی داشته ام که مراکز اولیه تا چند روز پس از تحریک هم دست از فعالیت بر نمی داشتند. این مشکل زمانی که بخش های به شدت تهی شده کالبد انرژی ناگهان جریان انرژی خود را باز می یابند افزایش می یابد. از این رو یک مطالبه ی قوی و مداوم انرژیایی می تواند حتی مدت مدیدی پس از قطع تلاش برای انگیزش انرژی هم ادامه یابد.

اگر چنین موردی پیش آمد که باز هم تاکید می کنم بسیار نادر است، از همه ی روشهای فهرست فوق برای کاستن از فعالیت مرکز اولیه استفاده کنید. پیشنهاد می کنم از الکل و موارد مخدر اجتناب شود و مراقبه و تمرین های آگاهی متوقف شود. پیشنهاد می کنم بر روی زندگی و فعالیت فیزیکی معمولی تمرکز کنید تا مشکل خودش رفع شود، چنانکه همواره می شود. قاعده ی کلی در مورد هر نوع مشکل انرژیایی، توقف هر نوع فعالیت انرژیایی تا زمان لازم می باشد.

اگر این مشکلات مرتبا حادث می شوند (باید بگویم که این حالت بسیار نادر است) از همه ی روشها ی فهرست شده در بالا برای کاهش فعالیت مراکز اولیه استفاده کنید. بدین ترتیب می توان یک مطالبه ی انرژیایی پیوسته و شدید را که مدت زیادی پس از تحریک و اقدام به انگیزش انرژی ادامه دارد، قطع کرد.

در بدترین حالتی که به آن برخوردم، تقریبا یک ماه طول کشید تا فعالیت انرژیایی شخص کاملا قطع شود. این وضعیت عموما شامل ضربان و ارتعاش در مراکز پیشانی و قلب همراه با حمله های هیجانی فراوان کالبد انرژی بود. این مشکل کم کم کاهش یافت و نهایتا به یکباره ناپدید شد. توجه کنید که این شخص همچنین بی نظمی های جدی در خوراک داشت. به شدت فعال بود و وزنش را در این مدت به طور پیوسته از دست می داد و برخلاف توصیه ی من در تمام طول دوره، پرهیز غذایی نگه می داشت. فکر می کنم عامل پرهیز غذایی در همه ی مشکلات انرژیایی و طولانی شدن زمان لازم برای پایدار شدن فرد به طور جدی دخیل است.

من دریافته ام که سریع ترین راه برای کاهش فعالیت انرژیایی خوردن مقادیر زیادی غذای سنگین به خصوص پروتئین زیاد است. (این یک راه حل کوتاه مدت بسیار خوب است، اما استفاده ی طولانی مدت از آن باعث اضافه وزن خواهد شد.) هضم یک وعده غذای سنگین مقدار زیادی انرژی مصرف می کند. پس از یک وعده ی غذایی سنگین کالبد انرژی، منابعش را در اختیار فرایند زیست انرژیایی گوارش قرار می دهد. وقتی معده پر شود، کالبد انرژی موقتا خاموش می شود. بدین ترتیب غذای زیاد همه ی انرژی موجود را مصرف می کند و چیزی برای تامین فعالیت انرژیایی خالص باقی نمی گذارد.

به همین جهت، فعالیت انرژیایی یا مربوط به توسعه یا حتی مراقبه ی ساده اگر یک یا دو ساعت پس از صرف غذا انجام شود، هدر دادن وقت است. این یکی از شایع ترین مشکلاتی است که به من ارجاع می شود که تمرین های توسعه ی انرژیایی به نظر غیر موثر می آیند. پیش از انجام تمرین توسعه، یک وعده غذای سبک و یا حتی پرهیز موقت از غذا توصیه می شود و اگر در هر تمرین ارائه شده در این کتاب در واداشتن کالبد انرژی به پاسخگویی مشکل دارید در حدود دو هفته یک رژیم غذایی کم چربی یا کم پروتئین یا هر رژیم غذایی دیگر که می تواند تفاوت زیادی ایجاد کند بگیرید.

عوارض جانبی منفی بالقوه

با این که فعالیت روی مراکز اولیه برخی خطرات قابل پیش بینی را به همراه دارد ولی به نظرمن انجام این کار در سطوح ارائه شده در این کتاب به طوری که همه ی رویه ها اجرا شوند و اخطارها چنانکه باید و شاید جدی گرفته شوند کاملا ایمن است. عمده مشکلاتی که از ناحیه فعالیت روی مراکز اولیه ، سوای آنها که تا کنون اشاره کردیم می تواند ناشی شود، مربوط به مرکز پیشانی است. پدید آمدن مشکلات جدی بسیار نادر است. عوامل دخیل دیگر به جز موارد مربوط به توسعه انرژیایی را قبلا توضیح داده ایم.

در میان صدها فردی که در زمینه توسعه انرژیایی که به طور حضوری و از طریق اینترنت با من مشاوره کرده اند، تنها عده انگشت شماری دچار مشکلات جدی شده اند. در همه ی موارد دریافتم که عوامل بیرونی سبب ساز یا دخیل در این مشکلات بوده اند . به راحتی می توان بر هر نوع مشکلی که در طی فعالیت روی مراکز اولیه رخ می دهد، اگر سریعا تشخیص داده و با آن به نحو عاقلانه ای رفتار کرد، غلبه کرد.

کوندالینی زودهنگام

با این که تحریک کوندالینی کار فوق العاده دشواری است، ولی اگر انرژی کوندالینی زودتر از موعد خود آشکار شود، می تواند مساله بسیار نگران کننده ای باشد. بدن و ذهن باید از لحاظ انرژیایی، ذهنی و فیزیکی برای این سطح از جنبش انرژیایی آماده شوند. بطور معمول پیش از انجام این کار به سالها توسعه و خالص سازی ذهنی، انرژیایی و روحی نیاز است. ولی تعداد قلیلی از افراد گاه بگاه نشانه های انرژی کوندالینی چرخنده ای را هنگام انجام عملیات توسعه ی جدی بر روی مدار اولیه حس می کنند. این امر می تواند باعث حرکت انرژی به صورت انفجاری در میان قسمت تحتانی ستون فقرات شود که غالبا با احساسات گرفتگی عضلانی و درد در این ناحیه همراه است.

این حالت نباید با حمله های معمول هیجانی اغلب نفسگیر در میان مرکز پایه وستون فقرات که با سطوح عادی جابجایی انرژی ثانوی و اولیه مرتبط است ، اشتباه گرفته شود. حمله های کالبد انرژیایی در برابر این نوع فعالیت توسعه ای ، نشانه هایی کاملا معمولی هستند.

در بیش از دو دهه فعالیت توسعه ی انرژیایی فردی، به جهت نیاز برای یافتن راهی از میان این موضوعات، بزرگترین خطاهای احمقانه و کج فهمی های آشکار را تجربه کرده ام. در خلال تجربیاتم دریافتم که هر چقدر هم خطای فاحشی داشته باشم یا هر چقدر تاثیرات آن عمیق باشد، به هر حال می توانم بر آن غلبه کنم. یک توقف کامل برای همه ی فعالیت های توسعه ای ، شامل مراقبه و تمرکز روی موضوعات فیزیکی زندگی روزمره، بهترین راه برای رفع مشکلات و جبران خطاهای اینچنینی است.

برای نمونه، در اواخر دهه هشتاد زمانی که نخستین بار کوندالینی خود را انگیختم و این کار در حقیقت تقریبا جان مرا گرفت. بدنم دچار شوک فیزیکی شدیدی شد. به محض این که از این حالت نجات یافتم، حمله های انرژی و عوارض آن بر من و اطرافم ، تعادلم را به طرق ظریف زیادی از من گرفت. من کاملا از آنچه اتفاق می افتاد و علت آن آگاه بودم و بلکه به نحو شهودی از درمان آن نیز آگاه بودم. همه چیز به جز مراقبه ی سبک و دعا را به مدت درست بیش از یک سال لغو کردم، و تنها بر روی زندگی جسمانی، خانواده، کار، سلامتی و مسائل عقلانی تمرکز کردم.

تا زمانی که کالبد انرژی و ادراکاتم دوباره کاملا دقیق و لطیف شدند، پایه های وجودی ام را روی زمین محکم قرار دادم. به محض این که کاملا متقاعد شدم همه چیز در دورنم دوباره به درستی کار می کند، به تمرین های انرژیایی و عرفانی خود بازگشتم. پس از دوران استراحت انرژیایی خود ، دریافتم که در واقع ، همه چیز در درونم بسیار بهتر از قبل کار می کند. مشکلم دیگر بازنگشت و دیگر تا آخر آن دهه مشکلی نداشتم.

عدم تعادل ذهنی و هیجانی

در مواردی که به مشکلات روانی یا هیجانی برخود کرده ام که ظاهرا بر اثر توسعه انرژیایی ایحاد شده بودند، عوامل دخیل دیگری هم وجود داشته اند. در طی تحقیق ، معمولا می فهمم که رویه های توصیه شده تغییر یافته اند و اخطارها نادیده گرفته شده اند. هر کدام از ناپایداری های قبلا موجود ذهنی یا هیجانی هنگام فعالیت، و معمولا هر دو، سبب ساز یا دخیل در مشکلات کلی می شوند. به همین دلیل، قویا توصیه می کنم که اشخاص دارای ضعف و ناپایداریهای قبلی برای ورود در این حیطه ها با دقت فراوان بیندیشند.

این عوامل باید پیش از هر نوع توسعه ی انرژیایی جدی بخصوص فعالیت روی مدار اولیه، در نظر گرفته شوند. اگر دودل هستید، نظر یک درمانگر یا پزشک صاحب صلاحیت را جویا شوید. اگر توسعه ی انرژیایی علی رغم این مشکل انجام شود، پیشنهاد می کنم که سامانه ی ثانویه ی NEW دست کم به مدت یک سال یا تا زمانی که احساس شود فعالیت روی مراکز اولیه با اطمینان می تواند انجام شود، ادامه یابد.

اگر روی مراکز پیشانی و تاج بیش از حد کار شود یا اگر بدون تمرینهای توسعه ای دیگر روی آنها کارشود ، کاملا امکان ناپایداریهای ذهنی و روانی وجود دارد. به طریق مشابهی، کار خیلی زیاد روی مرکز قلب می تواند باعث بروز مشکلات هیجانی شود. این مشکلات مشابه همچنین می توانند در صورتی که اخطارهای من نادیده گرفته شده و مراکز ذخیره سازی زیر پیشانی و زسر قلب بصورت زیادی پر شوند رخ دهد.

مهم نیست که چند بار یا با چه شدتی به افراد در مورد این خطرات هشدار دهم ؛ به هر حال آنها اغلب فکر می کنند بهتر می فهمند و راه خود را دنبال می کنند. تا زمانی که بتوانم علت این وضع را توضیح دهم، خواهش می کنم درک کنید که اخطارها و هشدارهای ارائه شده در این کتاب کاملا به دقت سنجیده شده اند. آنها به طور سرسری داده نشده اند. همه ی آنها بر اساس تجربیات عینی دشوار به دست آمده اند و به دلایل بسیار موجهی ارائه شده اند.

رعایت توصیه های من در این موارد به اجتناب از بسیاری از عوارض جانبی ناخوشایند، اشتباهات و مشکلات بالقوه کمک می کند. این مسئله به خودی خود سرعت کلی توسعه را تا حد زیادی افزایش می دهد. در بسیاری از موارد که اخطارها رعایت نشده اند، مشکلات بلافاصله رخ نمی دهند، بلکه شرایط برای بروز مشکلات بالقوه ایجاد می شود. بدین جهت ممکن است مشکلی بعدها یا به تناوب رخ دهد بخصوص اگر به تمرین های انرژیایی غیر عاقلانه ادامه داده شود.

اغلب افرادی که اخطارها نادیده گرفته اند و در نتیجه برای کمک پیش من آمده اند، کاملا معتقد بودند که می بایست میانبرهای مطمئنی برای توانایی های روانی به دست می آوردند. این چیزی بود که آنها به هر قیمتی می خواستند، بدون زحمت کشیدن برای مسائل توسعه ای به ظاهر قدیمی و خسته کننده که وقت را به هدر می دهند. معمولا این افراد بهای سنگینی به صورت توسعه ی کند یا به طور نامحدودی معلق شده خود می پردازند. دور زدن قواعد ممکن است به شخص تواناییهای روانی موقتی و سریعی بدهد ولی من می پرسم به چه قیمتی ؟ ناپایداریهای ذهنی، روانی و هیجانی موضوعات ساده ای نیستند. اینها می توانند اثرات خرد کننده ای در همه ی وجوه زندگی داشته باشند.

در یک مثال خوب که اخیرا با آن مواجه شدم، مرد جوانی بود که ایمیلی در مورد یکی از نصایح من که در یکی از دوره های اولیه آن لاین (که چندین سال پیش روی وب منتشر شده بود) در مورد اجتناب از فعالیت بیش زیاد روی مراکز تاج و پیشانی در خلال تمرینهای توسعه مراکز اولیه بود فرستاده بود. او نوشته بود، پس از خواندن این اخطار ، تقریبا یک ماه تمام روی مراکز تاج و پیشانی کار کرده فقط برای این که ببیند چه اتفاقی می افتد. وی بسیار عصبانی بود از این که چیز خارق العاده ای اتفاق نیفتاده است. این نوع رفتار بی باکانه کاملا بر خلاف منطق و عقل سلیم است.

همچنین فهمیده ام که دلیل متداول دیگر برای ضدیت با اخطارهای من این است که افراد توصیه ها را بر مبنای تجربیات افرادی که به روشهای بر پایه ی تصور بیهوده می پردازند می پذیرند. به دلیل طبیعت قدرتمند روشهای بر پایه ی آگاهی سامانه ی NEW ، هر کسی که به طور طویل المدتی آنها

را تجربه نکرده باشد شایستگی مشاوره در مورد Hنها را ندارد و مهم نیست که چه سابقه یا تجربه ای دارد. این مسئله را بدون انحصار طلبی می گویم.

برای انجام هر کاری راه های درست و نادرست وجود دارد و این مسئله در مورد توسعه ی انرژیایی و روانی نیز صادق است. تمرینات توسعه ای ارائه شده در این صفحات ، قابلیتهای روانی را به شیوه ای مطمئن و کاملا طبیعی پرورش می دهد. اگر این تمرینات به طور منظم اجام شوند و از کار زیاد اجتناب شود ، همه ی اخطارها و هشدارها آن چنانکه باید و شاید رعایت شوند و اگر کمی عقل سلیم که لازم است به کار گرفته شوند، همه ی قابلیت های نهفته ی روانی به زودی آشکار می شوند. این قابلیت ها را در آن هنگام که گام به گام پیش رفت می توان به شیوه ای ایمن و طبیعی استفاده کرد. *هیچ راه ایمنی برای انجام عجولانه ی این کارها وجود ندارد.*

میل جنسی افزایش یافته

امروزه به خوبی شناخته شده که کار روی مراکز اولیه انرژی پتانسیل ایجاد مقدار زیادی مشکلات انرژیایی دارد که میل جنسی افزایش یافته احتمالا شناخته شده ترین آنها می باشد. این مشکل بسیار نادر مرکز تناسلی بسیار بیشتر از آنچه به سطوح معمولی فعالیت انرژیایی ثانویه یا اولیه ارتباط داشته باشد، به انرزی کوندالینی مرتبط است. این تنها یک مشکل بالقوه است که باید از آن آگاه بود و نه این که در مورد آن دچار نگرانی شد. مانند همه ی مشکلات توسعه ای انرژیایی این مطلب هم به کمک عقل سلیم حل شدنی است. شناختن نشانه ها و حل موضوعات پیش از آنکه به مشکلات جدی تبدیل شوند ، کار آسانتری است.

میل جنسی انگیخته می تواند به طور بالقوه مشکلاتی در زمینه ی تکنیکهای NEW مربوط به دستکاری و توسعه ی مراکز اولیه که در این کتاب ارائه شده است و عمدتا به دلیل طبیعت بسیار موثر تکنیکهای استفاده شده داشته باشد. هر چند بجز حالات اتفاقی ، سوء استفاده ی عامدانه و آزمایش انرژی جنسی مهمترین علل این نوع مشکلات می باشند. معمولا تنها اگر روی مرکز تناسلی تمرکز شده، یا به صورت فعالی تحریک شوند ممکن است مشکلی بروز یابد. آگاهی جسمی بدین ترتیب

می تواند روی مرکز جنسی قفل شود ؛ در این صورت انتقال آگاهی جسمی از آن نقطه کار بسیار دشواری خواهد بود. اگر به این وضعیت اجازه دهیم ادامه یابد، معمولا باعث آسیب یا ضرر پایداری نمی شود به جز البته تهی شدگی انرژیایی و جنسی. راه حل، این است که آگاهی جسمی را سریعا جابجا کنیم و به تمرین بعدی برویم. هرچند اگر آگاهی جسمی تمایل داشته باشد که بر حسب میل خود به مرکز تناسلی برگردد، باید کار بلافاصله قطع شود، نظامات آرمیدگی متوقف شود و از پیشگیریهای غیرفعال سازی قبلا ارائه شده استفاده شود. کف زدن و پایکوبی هم روشهای خوبی برای واداشتن آگاهی جسمی به خروج از مرکز تناسلی است. اگر همه ی روشها شکست بخورد، یک دوش آب سرد معمولا جواب می دهد. احتمالا آخرین درمان برای این ناخوشی، ایستادن در بشکه ی آب یخ است به طوری که هر دو دست هم در آب یخ قرار گیرد.

استادان شگفت انگیز چاکرا

امروزه افرادی در دنیا هستند که خدماتشان را تحت عناوین مختلفی مانند استادان انرژی که قادرند مراکز اولیه انرژی (چاکراهای) دیگران را باز کنند، تبلیغ می کنند. این خدمت معمولا بهای گزافی و اغلب هزاران دلار در پی دارد. آنها ادعا می کنند که سطح دانش و استعداد بالایی دارند و به محض این که چاکرا را باز کنند، توانایی های روانی در گیرنده ی خدمات آنها فعال خواهد شد. آنها ادعا می کنند که می توانند از مشقت سالها فعالیت توسعه ای خسته کنند افراد بکاهند. آنها یک میانبر راحت و راه حل سریع را در قبال بهایش پیشنهاد می کنند. این افراد ، بدون استثنا ، متقلب و شارلاتان هایی هستند که علاقه ی آنها به گشودن حساب بانکی افراد بیش از باز کردن چاکرایشان که در واقع به هیچ وجه قادر به آن نیستند، می باشد.

فعالسازی مرکز اولیه ی انرژی یک نفر از بیرون (اغلب از مسافتی دور) هرگز ممکن نیست. چنین افراد شیادی اگر قابلیتی داشته باشند، ممکن است بتوانند مقداری احساسات انرژی در مرکز اولیه ی انرژی در فرد دیگر (فقط در اشخاص) از طریق برانگیختن و هدایت انرژی به سوی آنها ایجاد کنند. اگر این کار ممکن باشد ، یک انتقال ساده ی انرژی مانند عمل شفادهی می باشد. هرچند

این کار ، اثر جدی و طولانی مدتی در مرکز اولیه ی انرژی گیرنده ایجاد نخواهد کرد. افرادی که این انرژی را دریافت می کنند، چیزی بیش از احساسی از انرژی دریافت نمی کنند و سودی بیشتر از آنچه که از طریق انگیزش انرژی و تحریک مراکز اولیه شان می توانستند به دست آورند کسب نمی کنند.

حال باید کاملا روشن باشد که مراکز اولیه تنها ابزارهای مکانیکی کوچک و ساده ای نیستند که بتوان با چند موج به وسیله ی عصای جادویی و اراده ی قوی آنها را باز و بسته کرد. به جز استعداد های طبیعی یا تصادفی، مراکز اولیه انرژی باید پرورش یابند تا از رکود به در آیند و ساختارهای پشتیبانی انرژیایی آنها توسعه یابد و تقویت شود. این کار باید به شیوه ای متعادل انجام شود، در غیر این صورت کالبد انرژی نامتعادل می شود که می تواند باعث مشکلات جدی بشود. توسعه ی کالبد انرژی و مراکز اولیه باید در طول زمان مقرر خود انجام شود، راه های میانبر و راه حل های سریع نه عاقلانه و نه به مصلحت نیستند.

فصل سوم - مهارتهای پایه

فصل دوم، «روشهای نوین انرژی» و فصل سوم، «مهارتهای پایه» مشتمل بر دنباله های فراگیری از واحدهای پرورشی به دقت سازمان یافته هستند که حاوی مهارتهای لازم برای توسعه ی تواناییهای مرتبط با برونفکنی می باشند. اگر فکر می کنید به مطالب مشکلی برخورده اید می توانید به به بخش های بعدی بروید و بعد به این قسمتهای پرورشی بازگردید. لطفا به یاد داشته باشید که در هر صورت اصطلاحات و تکنیکهای بحث شده در بخش های بعدی به محتوای بخش های ۲ و ۳ مرتبط است. واژه نامه ی انتهای کتاب نیز می تواند کمک کننده باشد.

بخش ۱۵- آرمیدگی عمیق فیزیکی

نخستین مانع بزرگ ، در برابر برونفکن ها ، آرمیدگی عمیق فیزیکی می باشد. مهارتی اساسی که باید به خوبی فراگرفته شود. من نمی توانم اهمیت آن را به خوبی بیان کنم چون از میان هزاران مشکل مربوط به برونفکنی که در طی سال ها چه به صورت حضوری و چه روی اینترنت بدانها پرداخته ام، یک مهارت بوده که مسبب عمده ی این مشکلات «*آرمیدگی عمیق فیزیکی* » و یا در واقع فقدان آن بوده است. به نظر می رسد برای دست یافتن به چیز به ظاهر دندان گیرتری باید این مهمترین مهارت پایه ای را بیاموزد.

به نظر من افراد زیادی فکر می کنند که بدین خاطر که می توانند آن قدر آگاه بمانند که به درجاتی از حالت خلسه دست یابند، باید به اندازه کافی از لحاظ فیزیکی آرمیده بوده باشند. *این ایده نادرستی است!* رسیدن به حالت خلسه بدون داشتن یک سطح به اندازه ی کافی از آرمیدگی فیزیکی با هدف ایجاد شرایط لازم برای برونفکنی خروج آگاهی کاملا امکانپذیر است. حالت خلسه حالتی است که بدن شما خوابیده ولی ذهنتان بیدار است. اما در این حالت هم بدنتان ممکن است دچار تنش های آشکار روانی یا گرفتگی های عضلانی ، حتی در خلاب خواب عمیق یا حالت خلسه باشد. یک حالت خلسه عصبی اجازه نمی دهد که جفت برونفکن به نحو صحیحی ایجاد شود. این حالت در نواحی شامل تنش فیزیکی اجازه ی این کار را نمی دهد. این حالت می تواند باعث شبه برونفکنی ناقص و یا حتی دردناک و مقدار زیادی ناکامی می شود.

آرمیدگی عمیق فیزیکی شالوده ای است که همه ی چیزهای دیگر روی آن بنا شده اند. بدون آن برونفکنی خروج هوشیار اگر غیر ممکن نباشد، کاملا دشوار می شود. اگر این مهارت ارزشمند

را *به طور کامل* فرا نگرفته باشید ، زمان و انرژی زیادی را به هنگام تلاش برای برونفکنی در حالی که آماده نیستید به هدر می دهید و درست در لحظه ی خروج ، تلاشتان ناکام می ماند. زمان و تلاش بیشتری نسبت به هر مهارت دیگر باید صرف یادگیری آرمیدگی عمیق فیزیکی شود... این نکته ی مهمی است! آرمیدگی به مرور و با تمرین بهبود می یابد. توسعه ی مهارتهای آرمیدگی موثر و عادتهای آرمیدگی مناسب در روزهای نخست این کار بسیار مهم است. اگر در راه درست گام بردارید و به طور منظمی تمرین کنید، دستیابی به آرمیدگی عمیق فیزیکی بسیار آسان خواهد بود.

وضعیت قرارگیری و آسودگی

پیش از آنکه شروع به استفاده از سامانه ی آرمیدگی عمیق فیزیکی بکنید (که در ادامه ارائه شده است) مطمئن شوید که زیاد خسته نیستید. کمبود خواب از طریق اختلال در توانایی شما برای بیدار ماندن در طول تمرین به خصوص زمانی که آن را به صورت دراز کشیده ، که توصیه نمی کنم انجام دهید مشکلی جدی ایجاد کند. در صورتی که به خستگی طبیعی اجازه داده شود در روند آرمیدگی خودخواسته دخالت کند، از ارزش این تمرینات به شدت کاسته می شود. توصیه می کنم این تمرینات به هنگامی که کاملا بیدار و به خوبی استراحت کرده اید انجام شود. همچنین پیشنهاد می کنم که این تمرینات را بلافاصله پس از یک وعده غذای سنگین انجام ندهید چون در این هنگام تمایل به خوابیدن در خلال آرمیدگی عمیق فیزیکی بیشتر می شود. اگر آرمیدگی ساده هم برایتان مشکل است، حمام کردن پیش از آغاز این تمرینات به خصوص در چشمه های آب گرم طبیعی می تواند کمک بسیاری به انجام آن بکند.

از لباسهای سبک و راحت استفاده کنید و بسته به دمای محیط ، جورابهایتان را درآورید یا جوراب نازکی بپوشید. روی صندلی دسته داری با پشتی های مناسب برای پشت، گردن و همین طور دسته های مناسب برای بازوها بنشینید و بالشی زیر پاهایتان قرار دهید. این بالش ضروری است چون وقتی بدن تا سطح بسیار عمیقی آرمیده می شود ، عضلات پشتیبان در پاها به سوی شل شدن و رها کردن استخوان ها میل می کنند و کاهش گردش خون باعث ایجاد ناراحتی و حواس پرتی می شود.

اگر صندلی دسته داری در دسترس نبود از هر نوع صندلی که در اختیار دارید استفاده کنید. حتی از یک صندلی غذاخوری هم می توان استفاده کرد ، ولی باید توجه بیشتری برای یافتن نقطه ی دقیق تعادل سر خود به کار گیرید. استفاده از یک تختخواب هم مجاز است ولی به خواب رفتن یک مشکل بزرگ است. اگر محبورید که از یک تختخواب استفاده کنید به پشت دراز بکشید و ساعدهای خود را به طور عمودی روی تختخواب نگه دارید به طوری که آرنج هایتان روی سطح تختخواب باشد. این کار از به خواب رفتن جلوگیری می کند.

وضعیت قرارگیری خوب ، به آرمیدگی عمیق فیزیکی کمک بسیاری می کند. به بدنتان اجازه ندهید که روی صندلی خمیده شود. اگر با وضعیت مناسبی آغاز کنید، بدنتان همچنان در تعادل کامل باقی خواهد ماند. اگر وضعیت قرارگیری تان خوب نباشد، به هنگام شل شدن کامل عضلات ، بدنتان خم می شود. این مسئله می تواند باعث ناراحتی در ستون فقرات و مفاصل و به همان نسبت در سامانه ی گردش خون شود که همه ی اینها مزاحم آرمیدگی هستند. اگر لازم است بالشهایی پشت کمر و گردن خود قرار دهید تا مطمئن شوید که بدنتان خمیده نخواهد شد.

سر باید کاملا در تعادل باشد و اجازه ندهید به جلو و عقب یا یک سمت بیفتد. چشمانتان را ببندید و اجازه دهید سر و گردنتان شل شوند. سرتان را به آرامی به جلو و عقب تکان دهید تا نقطه ای را که در آن ، نیروی جاذبه بر سر تان از هر طرف به یک اندازه نیرو وارد می کند را بیابید. این نقطه ی تعادل بهترین موقعیت برای سرتان است. اگربالشی پشت گردنتان گذاشته اید، می توانید اجازه دهید سرتان به آرامی به سمت عقب و به روی بالش بیفتد. اگر موقعیت سر در تعادل باشد به بیدار ماندنتان کمک می کند، چون اگر خواب آلود شوید سرتان تمایل می یابد که روی قفسه ی سینه یا به کناره ها بیفتد و این مسئله باعث بیدار شدنتان می شود.

در لحظه ای که کمی تجربه در به تعادل درآوردن سر خود و فعالیت روی آرمیدگی عمیق فیزیکی به دست آورید ، می توانید از هر وسیله ای حتی یک صندلی غذاخوری یا پشتی چوبی سفت استفاده کنید. اگر در تعادل باشید می توانید در هر کجا و هر زمان و واقعا هر وضعیتی تا حد عمیقی آرمیده شوید.

آرمیده کردن گروه های ماهیچه ای

در این قسمت تا آنجا که توانسته ام تمرینات آرمیدگی عمیق فیزیکی را ساده کرده ام. همه ی آنچه بدان نیاز است سفت کردن و شل کردن پیشرونده ی گروه ماهیچه های مقابل هم می باشد. اگر با یک نظام آرمیدگی کل بدن از قبل آشنایی دارید، می توانید آن را با این تمرین منطبق کنید و مطمئن شوید که همه ی گروه های ماهیچه ای را پوشش می دهد. *هشدار*: وقتی برای اولین با شروع به انجام این تمرین ها می کنید به آرامی و ملایمت پیش بروید. بهره گیری از هر سامانه ای که از گروه های ماهیچه ای متقابل به خصوص ماهیچه های گردن استفاده می کند می تواند به آسانی باعث کوفتگی ماهیچه ها و تاندون های کمتر استفاده شده شود. اگر هر گونه شک و شبهه ای در مورد توانایی تان برای انجام ایمن این تمرینات دارید، ابتدا با یک پزشک یا درمانگر فیزیکی مشاوره کنید.

در خاتمه ی همه ی این تمرینات توجه ویژه ای به قسمت آرمیده داشته باشید. اجازه دهید ماهیچه ها پس از کشیده شدن، رها شده و کاملا شل شوند. پیشنهاد می کنم که در مراحل اولیه ی تمرینات آرمیدگی، تا زمانی که کل بدن به سنگینی گرم و راحتی دست یابد، این سامانه به طور متناوب ، انجام شود. در مورد آرمیدگی عمیق فیزیکی برای OBE ، تقریبا کافی ، کاملا کافی نیست. تمرین زیاد این سامانه ، بعدها ، باعث صرفه جویی زیادی در زمان و انرژی شما خواهد شد و برونفکنی را راحت تر خواهد ساخت. این سامانه مانند دیگر سامانه ها با استفاده بیشتر ، سریعتر و موثر تر خواهد شد. با تمرین منظم ، یک سطح عمیق از آرمیدگی تنها در چند دقیقه به دست می آید.

کشش کل بدن: پیش از آماده شدن برای آغاز این تمرینات ، این کار را به حالت ایستاده یا دراز کش انجام دهید: در حالی که دست ها و پاهای خود را می کشید و پشت و گردن خود را خم می کنید یک نفس عمیق و طولانی بکشید. مانند حالتی که کاملا خسته هستید و خمیازه می کشید، خود را بکشید .

ده بار تنفس: به راحتی بنشینید و آماده آغاز تمرین شوید. چشمانتان را ببندید و به مدت یک یا دو دقیقه آرام بمانید و اجازه دهید که تنشهایتان خارج شود. وقتی که آماده شدید، ده نفس عمیق و

طولانی بکشید به طوریکه هر بار ریه هایتان کاملا پر شود و سپس آنها را کاملا خالی کنید. حس کنید که با هر بازدم تنشها از تنتان بیرون کشیده می شود. خیال کنید یک ابر سفید که رعد وبرقهایی از جنس انرژی دارد در طول هر بار عمل دم وارد بدنتان می شود. خیال کنید این ابر از بینی تان وارد می شود و از میان سوراخ های بینی و نای می گذرد و بسوی پایین رفته وارد ریه هایتان می شود. خیال کنید یک ابر سیاه از جنس تنش در طی هر عمل بازدم طولانی مدت از بدنتان خارج می شود. بر روی این تخیل وقت بگذارید. پس از ده نفس و انجام همه ی این تمرینات اگر می توانید قسمت کوچکی از ذهنتان را روی تنفس تمرکز دهید و آن را در حالی که وارد و خارج بدنتان می شود حس کنید. این کار باعث روشن ماندن ذهنتان که به مقدار زیادی به آرمیدگی عمیق فیزیکی کمک می کند، می شود.

پاها و ماهیچه های ساق: همه ی انگشتان پاها را رو به بالا بکشید و به طور همزمان هر دو پا و ماهیچه ی ساق را به مدت پنج ثانیه سفت کنید، سپس آنها را شل کنید. انگشتان پاها را به سمت پایین خم کنید و سفت کردن هر دو پا و ماهیچه های ساق را تکرار کنید و آنگاه آنها را شل کنید.

ران ها: هر دو ران را بمدت پنج ثانیه سفت کنید و سپس شل کنید. هر دو پاشنه را به زمین فشار دهید و دوباره رانها را سفت کنید و سپس آنها را شل کنید.

کفل ها و میان رانها: کفل ها را به سمت عقب به صندلی فشار دهید و آنها را به مدت پنج ثانیه سفت کنید و سپس آنها را شل کنید. میان ران ها را به آرامی به جلو بچرخانید و به مدت پنج ثانیه سفت کنید ، سپس آنها را شل کنید.

کل پاها: همه ی عضلات میان ران، پشت ران، ماهیچه ی ساق و پا را همزمان به مدت پنج ثانیه سفت کنید و سپس با رها کردن کامل، آنها شل کنید.

شکم و کمر: شکم را به جلو فشار دهید و همه ی عضلات شکم و کمر را به مدت پنج ثانیه سفت کنید، سپس آنها را شل کنید. شکم را به داخل بکشید و ماهیچه های کمر را سفت کنید. پنج ثانیه صبر کنید وبعد شل کنید.

قفسه ی سینه و پشت: در حال بازدم و تورفتگی قفسه ی سینه، شانه ها را به سمت جلو خم کنید. همه ی عضلات قفسه ی سینه و پشت را به مدت پنج ثانیه سفت کنید و سپس شل کنید. شانه ها را به عقب بکشید و در حالی که قفسه ی سینه را بیرون می دهید نفس عمیقی بکشید، همه ی عضلات قفسه ی سینه و پشت را سفت کنید. پنج ثانیه صبر کنید و بعد شل کنید.

بازو ها و شانه ها: هر دو شانه، بازو و دست را با مشت کردن دستها سفت کنید و بمدت پنج ثانیه نگهدارید، سپس شل کنید. مچ ها را به سمت خارج و شانه ها را به سوی داخل خم کنید . پنج ثانیه صبر کنید و بعد شل کنید.

سر و صورت: با چشمان بسته سر را به عقب بکشید، دهانتان را باز کنید و اجزای صورت را رو به بالا بکشید و همه ی عضلات سر و صورت را سفت کنید. پنج ثانیه صبر کنید و بعد آنها را شل کنید . همچنین دوباره با چشمان بسته هنگامی که همه ی صورت و پلک ها را بالا کشیده اید لبخند عریضی بزنید و همه ی عضلات صورت ، کف سر و فک را سفت کنید. پنج ثانیه صبر کنید و شل کنید. هنگامی که اجزای صورت را بالا می کشید و عمیقا اخم می کنید ، همه ی عضلات کف سر، فک و صورت را سفت کنید. پنج ثانیه صبر کنید و سپس شل کنید.

فک: وقتی که سر در نقطه ی تعادلش قرار دارد ، فک پایینی را به حالت افقی در آورید. فک را سفت کنید و پس از پنج ثانیه شل کنید.

گردن ۱: بدون سفت کردن، گردن را به آرامی به سمت جلو خم کنید و چانه را محکم تا جایی که می توانید به قفسه ی سینه فشاردهید. در حالی که به طور طبیعی نفس می کشید، گردن را به مدت سی ثانیه آنجا نگهدارید و سپس آن را به آرامی شل کنید و به موقعیت عمودی اولیه برگردانید. (اگر مشکل سفتی گردن دارید، چانه را تا مدت سه دقیقه روی قفسه ی سینه نگهدارید.)

گردن ۲: دوباره بدون سفت کردن، سر را به آرامی به سمت عقب فشار دهید و چانه را محکم به سمت بالا و عقب برانید. چانه را در حالت تحت فشار نگهدارید، اما عضلات گردن را سفت نکنید. در حالی که به طور طبیعی نفس می کشید آن را به مدت سی ثانیه آنجا نگهدارید و بعد آن را به

آرامی به حالت تعادل اولیه برگردانید. (باز هم اگر مشکل سفتی در گردن دارید ، تا مدت سه دقیقه چانه را نگهدارید.)

گردن ۳: وقتی سر در حالت عمودی قرار دارد، دندانها را به هم فشار دهید و همه ی عضلات گردن را سفت کنید ، حس کنید سفتی در همه ی گردن و تا جمجمه منتشر می شود. ده ثانیه صبر کنید و بعد شل کنید.

کشش کل بدن: در وضعیت راحتی قرار گیرید و به کل بدنتان تا آنجا که می توانید کشش بدهید. در حالی که یک نفس آرام، عمیق و طولانی می کشید، به ملایمت همه ی اندامهای بدنتان را بکشید و سفت کنید. به مدت پنج ثانیه یا بیشتر در این حالت بمانید و سپس در حالی که نفس را بیرون می دهید ، کل بدن را کاملا شل کنید. در این نقطه وضعیت خود را بررسی کنید و حالت قرار گیری خود را اگر لازم است دوباره تنظیم کنید، اما شلی بدن را حفظ کنید.

ده تنفس: این مرحله را بدین صورت که واقعا حس کنید همه ی تنش ها و سفتی ها به طور کامل با هر بازم از تنتان خارج می شوند تکرار کنید. واقعا حس کنید کل بدنتان در صندلی یا تختخواب فرو می رود و با هر بازدم ، سنگینتر، گرم تر و شادمانه آرام می شود.

ماساژ دستهای آگاهی

نواحی سر، گردن و شانه مشکلترین قسمتهای بدن برای آرمیدگی عمیق هستند. فشار و تنش دورنی ، این نواحی را به طور ویژه ای تحت تاثیر قرار می دهد. این فشار از سمت داخل ایجاد می شود بنابراین برای حذف آن باید حالت آرمیدگی را عمیق تر کنیم. از دستان خود استفاده کنید تا تنش را با ماساژ دادن از این ناحیه ها خارج کنید. دستهای آگاهی خود را در حالی که مشغول ماساژ عمیقا درونی گردن، شانه ها تا قسمت فوقانی جمجمه هستند *حس کنید*، به طوری که گویی یک نفر واقعا آنها را ماساژ می دهد. از حافظه ی خود برای بازسازی این عمل آگاهی کمک بگیرید. حس کنید دستهایتان طول ستون فقرات را رو به بالا و تا سر نوازش می کنند. اجازه دهید همه ی تنش ها

از تنتان خارج شود و حس کنید بدنتان فرو تر می رود و گرم تر، سنگین تر و به طرز فرح بخشی آرام تر می شود.

پس از این که کل فرایند آرمیدگی را به پایان بردید، آرام بمانید و در حالی که دستهای آگاهی خود را در جستجوی گرفتگی های عضلانی ، تنش یا دیگر مشکلات موضعی در میان همه ی قسمتهای بدن حرکت می دهید، به آرامی روی تنفس تمرکز کنید. این نواحی را به خاطر بسپارید تا در دفعات بعد زمان کمتری صرف جستجوی آنها بکنید. گاه به گاه در طی تمرینات آتی خود همه ی نواحی دچار مشکل را بازبینی کنید و اگر لازم است آنها را آرام کنید.

بخش ۱٦- رام کردن ذهن

ذهن سطحی در تمام مدت بیداری فعال است. این ذهن را می توان به یک صفحه ی یادآوری و پیام رسانی بزرگ تشبیه کرد. کارکرد آن، آگاه کردن شما از وقایعی است که در پیرامونتان می گذرد. این ذهن مرتبا پرگویی می کند و شما را از هر چیزی آگاه می سازد، وقایع آشکار را باز گو می کند و دوباره بر آن تاکید می کند، در حالی که در هر لحظه شما را مطمئن می سازد که از همه ی اتفاقات پیرامونتان مطلعید به نحو بازی گونه ای توضیحات کنایه آمیزی در مورد همه چیز می دهد. " آیا ماشینی برای راندن دارم؟ شیر، باید بروم شیر بگیرم! لعنت، ماشین را در تعمیرگاه گذاشته ام! چرا خانم دیشب آن مطلب را به من گفت ؟ ... منظورش از آن نگاهی که به من انداخت چه بود؟ " و قس علی هذا.

این آن چیزی است که گفتگوی درونی یا در اصطلاح شرقی اش *ذهن میمون* نامیده می شود. ما به این اندیشه ها و خیالات به عنوان چیزهایی که دائما در ذهنمان چرخ می خورند و کارکرد واقعی در زندگی روزمره مان دارند نگاه نمی کنیم. به هر حال وقتی سعی می کنید ذهنتان را آرام، خالی و متمرکز سازید، این گفتگوها باعث مزاحمت می شوند. این حالت مثل این است که وقتی سعی می کنید به کاری جدی بپردازید ، کسی درون ذهنتان شروع به وراجی می کند. شما بدون داشتن مقداری آرامش ذهنی که به شما تسکین بدهد نمی توانید به کاری مشغول شوید.

این یکی از عللی است که چرا بیشتر افراد در حین استماع موسیقی به نحو بهتری می توانند تمرکز کنند. موسیقی ، ذهن سطحی را اشغال و گفتگوی درونی را کند می کند، بدین ترتیب باعث ایجاد سطوح عمیقتری از تفکر و تمرکز می شود. بسیاری از نوجوانان می توانند در حالی که موسیقی با صدای بلند نواخته می شود به کار و مطالعه بپردازند. ولی این کارها را در سکوت و آرامش کامل نمی توانند انجام دهند چون گفتگوی درونیشان زیاد می شود.

با این که موسیقی می تواند به ساکت کردن گفتگوی درونی کمک کند، بهتر است به این عامل به عنوان یک تکیه گاه ساختگی نگریسته شود. من استفاده از آن را مگر در مواقع واقعا ضروری توصیه نمی کنم. برای آرام کردن عمیق ذهن و رسیدن به حالت خلسه لازم است که وراجی مداوم ذهن سطحی را خاموش کنید. اندیشه های سطحی نیز می توانند تنش درونی ایجاد کنند که به عنوان تنش فیزیکی در کالبد فیزیکی بازتاب می یابد و انجام برونفکنی را دشوار تر می سازد.

تمرینات کنترل فکر

روش های دور کردن اندیشه از طریق تنفس: توجه خود را بر روی فرایند تنفس متمرکز کنید و از این کار برای خالی نگاهداشتن کامل ذهن استفاده کنید. حس کنید که هر نفس به بدنتان وارد می شود و ریه هایتان را پر می کند، و سپس از بدنتان خارج می شود. فرایند تنفس را با حس خود دنبال کنید ولی در مورد آن فکر نکنید. آن را حس کنید. از آن آگاه باشید و بگذارید حس کردن تنفس کل ذهنتان را اشغال کند. این تمرین برای سرگرم کردن ذهن سطحی و پراکنده کردن افکار کافی می باشد.

اگر به چیزی بیش از این نیاز دارید، نفسهایتان را بشمارید. تا ده نفس بشمارید و بعد از نو شروع به شمارش کنید. شمارش ذهنی اساسا قسمتی از نظام کنترل فکر نمی باشد. وقتی هر عدد را می شمارید، واژه ی ذهنی مربوط به آن را در طول کل نفس بکشید. برای مثال عمل دم را به دقت دنبال کنید در طول کل زمان بازدم به طور ذهنی بگویید " یییییییک " (یک) ،در طول عمل دم بعدی ذهن خود را خالی نگهدارید و در طی بازدم بعدی به طور ذهنی بگویید دوووووو (دو) و همین طور ادامه دهید.

در حالی که ذهن خود را خالی نگه می دارید ، اندیشه های سطحی شروع به حمله برای ورود دوباره به ذهن می کنند. زمانی که این مسئله اتفاق افتاد، (که عموما در مراحل اولیه اتفاق می افتد) پیش از آن که اندیشه های سطحی فرصتی بیابند تا پیامشان را کاملا در ذهنتان وارد کنند به شدت و

سریعا آنها را به عقب برانید. به مرور در این کار موفقتر می شوید. به زودی می توانید فشار اندیشه را به تنهایی احساس کنید و بدین ترتیب اندیشه ها پیش از این که فرصتی برای تشکیل واژه های واقعا ذهنی در ذهن سطحی بیابند آنها را متوقف می کنید.

وقتی به مرحله ای رسیدید که بتوانید فشار افکار را در مرحله ای آغازشان حس کنید، می توان گفت که واقعا به جایی رسیده اید. فشار افکار را پیش از آنکه بتوانند به اندیشه های واقعی تبدیل شوند پراکنده کنید. با کمی تمرین نهایتا قادر خواهید شد ذهن سطحی خود را همانند لوح سفیدی خالی کنید. فشار افکار حمله کننده، تا مدتی حتی پس از یادگیری کامل این مهارت با شما خواهد بود. ولی این فشار با تمرین مداوم به مرور رفع می شود.

نمونه ای از کنترل اندیشه	
یک اندیشه ی سطحی:	«خب، بهتره برای گربه ام یه قلاده بگیرم.»
	«خوب، بهتره واسه گربه یه قلاده ...»
آغاز کنترل	« خوب، بهتره واسه گر...»
	« خوب، بهتره ...»
کنترل بیشتر می شود	« خوب، به...»
	خوب، ؟...»
	«خ؟؟؟ ... »
کنترل تقریبی	«؟؟؟ ...»
	«... ؟ ....» – این فشار افکار است که آغاز شده است.
کنترل تقریبا کامل	«.......» – کاهش یافتن فشار افکار
	«...» – رفع شدن تقریبی هر نوع فشار
کنترل کامل فکر!	«؟» – هیچ فشار فکری وجود ندارد و ذهن سطحی خالی است.

کنترل افکار و تمرکز کامل هر روز باید دست کم پنج دقیقه یا اگر ممکن است بیشتر تمرین شود. بهتر است این تمرین به به چند قطعه در طول اوقات مختلف روز تقسیم شود. (زمانهای انتظار و زمانهایی که در اتوبوس، تاکسی و خودرو هستیم زمان مناسبی می باشد.) هر چند ممکن است این کار در مراحل اولیه دشوار و کم بهره باشد ولی با کمی تمرین منظم ، می توان ذهن سطحی را با تلاش اندکی برای مدتهای طولانی خالی و پاک نگه داشت.

ذهن عمیقتر

زمانی که به ذهن عمیقتر می رسیم و گفتگوی درونی خاموش می شود، سکوت ژرفی را تجربه می کنید .این حالت در ابتدا کمی غریب به نظر می رسد، تا حدودی مثل این است که به تنهایی در یک استادیوم بزرگ پس از یک بازی پر تماشاگر نشسته اید و تماشاگران به سرعت خارج می شوند و استادیوم خالی می شود و سکوت عمیقی حکمفرما می شود. همه ی فعالیت خود را از دست می دهید و ناگهان به آرامشی غریب و غیر طبیعی دست می یابید. این مسئله به این خاطر است که اندیشه های سطحی ای را که در کل عمرتان بدون جلب توجه در پس زمینه ذهنتان پرگویی می کرده اند را خاموش کرده اید. شما به زور یک نوع حس تهیدگی و یک سکوت تحمیلی ذهنی در ذهنتان ایجاد کرده اید. نگهداشتن این احساس نیازمند تلاش و تمرکز می باشد.

مدتی طول می کشد تا ذهن عمیقتر شما به این سکوت ذهنی عادت کند و آرام و گسترده شود، پس صبور باشید. شما به تدریج به این حس خو می کنید و روزی فرا می رسد که بیش از هر چیز دیگر به آن عشق می ورزید. به محض این که به سکوت درونی دست یابید می توانید به طرز عمیقی فکر کنید و ذهنتان را کاملا بر روی کاری که انجام می دهید متمرکز کنید.

انتقادی که از سوی گروه های مذهبی مراقبه کننده بر خالی کردن ذهن وارد می شود ، به اعتقاد من از سوی افرادی است که وقتی اصطلاحاتی مثل *خالی بودن*، *خالی کردن ذهن*، *سکوت درونی*، یا *ورود به سکوت* را می شنوند سریعا پیشداوری می کنند. برخی افراد مذهبی ادعا می کنند خالی

کردن ذهن کار ایمنی نیست چون ممکن است شیطان یا برخی موجودات اهریمنی سعی کنند وارد ذهن شوند و آن را اشغال کنند. در هر صورت اگر در نظر بگیرید که خالی کردن ذهن و پاك نگهداشتن آن حتی برای مدت کوتاهی چه کار دشواری است، روشن می شود که این خالی بودن تنها در اثر تلاش ذهنی سامان یافته است. شما اندیشه های خود را مسدود می کنید و با این کار از ورود هر نوع اندیشه ی دیگر ممانعت به عمل می آورید. مراقبه گرها ذهنشان را به طریقی به وسیله ی سکون ساکت ذهنی پر می کنند و از این کار برای ممانعت از ورود همه ی افکار بهره می گیرند. ذهن روشن و پاك یا ذهن خالی که مربوط به مراقبه است را می توان به درستی به عنوان نوعی سکوت تحمیلی در نظر گرفت که با تمرین بیشتر ، دستیابی به آن آسانتر می شود.

من دریافته ام که تمرین پاك نگهداشتن ذهن به صورت اجباری می تواند به عنوان یک سد دفاعی در برابر انرژی ها و افکار متجاوز صرف نظر از ماهیت یا خواستگاه آنها باشد. اگر یك روح بخواهد به کسی تجاوز کند یا از لحاظ ذهنی مزاحمت ایجاد کند، می فهمد که ورود به ذهن شخص در خلال گفتگوی درونی ذهنی و پنهان شدن در پس پرگویی های بی معنی ذهن بی سامان بسیار آسانتر است. اگر این ذهن سطحی در طی تلاش ذهنی سامان یافته ای پاك و خاموش بماند جایی برای مخفی شدن ارواح باقی نمی گذارد.

آرمیدگی و تمرکز

تلاش بیشتر ذهنی می تواند تنش بیشتر فیزیکی ایجاد کند. کالبد فیزیکی به طرز تنگاتنگی با فرایندهای ذهنی خود مرتبط است. هر آن چه که ذهن را متاثر سازد قادر است تا حدودی بدن را نیز تحت تاثیر قرار دهد. آموختن این که در این حالت چگونه تمرکز و آرامش خود را حفظ کنیم ، به ما نحوه ی جداسازی ذهن و اعمال آگاهی جسمی را از اعمال فیزیکی آموزش می دهد. توانایی جداسازی این دو عمل متفاوت، برای انجام همه ی تکنیك های خلسه ، انرژیایی، آگاهی جسمی و برونفکنی بسیار مهم است.

سه تمرین زیر برای بهبود بخشیدن به تمرکز و تجمع ذهنی طراحی شده اند. این تمرینات را می توان در هر زمان و مکان طی روز انجام داد. از زمانهای رفتن یا برگشتن به سر کار، زمان های انتظار ، گرفتاری در ترافیک و زمانهای آزاد دیگر روز که لازم نیست کار خاصی انجام دهید، می توانید استفاده کنید. برای انجام این تمرینات فقط یک نفس عمیق بکشید، کمی خود را آرام کنید و در حالت نشسته یا ایستاده آنها را انجام دهید. دست کم یکی از این تمرینات را هر روز چند بار و هر بار به مدت چند دقیقه انجام دهید. هر چه این تمرینات را بیشتر انجام دهید، تمرکز و تجمع ذهنی سریعتر افزایش می یابد.

آگاهی روی شی منفرد

یک شی انتخاب کنید، ... درخت، صندلی، عکس، ابر، گربه و یا هرچیز دیگر ... و به آرامی ولی به طور ثابتی به آن خیره شوید. روی هیچ بخشی از آن تمرکز نکنید بلکه بگذارید چشمانتان به آرامی روی همه ی قسمتهای آن بچرخد. از آگاهی تنفسی برای خالی نگهداشتن ذهن در طی انجام این تمرین استفاده کنید و با تنفس افکارتان را دور کنید. بدون آن که نگاهتان را جابجا کنید یا اجازه دهید فکری به ذهنتان خطور کند، روی این شی تمرکز کنید. به مرور، تصویر آن شی که به آن خیره شده اید در چشم ذهنتان رشد می کند. نگذارید چشم ها یا پیشانی تان دچار تنش شود. این حالت را به مدت سه دقیقه یا تا زمانی که قادرید ادامه دهید.

وقتی که این تمرین را به پایان بردید، چشمانتان را ببندید و آنها را سریعا با کف دستتان بپوشانید و از ورود هر گونه نوری جلوگیری کنید. بکوشید رد تصویر را تا جایی که می توانید حفظ و تعقیب کنید. سعی کنید رد تصویر را تقویت کنید. وقتی که تصویر ذهنی ناپدید شد ، خاطره ی آن را در چشم ذهنتان نگهدارید و جزئیات آن را به همان نحوی که هر خیالی را ایجاد و حفظ می کنید تخیل کنید. به عنوان روش جایگزین یا اگر نابینا هستید می توانید شیی را در دستان خود نگهدارید و آن را حس کنید. شکل و بافت آن را حس کنید و ذهنتان را با خیال ادراک شده ای که این حس ایجاد

می کند، پر کنید. این حس را آن قدر حفظ کنید تا همه ی خیالات دیگر ناپدید شوند. برای انجام این تمرین از هر شیئی می توان استفاده کرد.

تمرکز نقطه ای

یک نقطه یا لکه روی دیوار انتخاب کنید و به ملایمت ولی به طور ثابتی روی آن تمرکز کنید. ذهن خود را از هر اندیشه ای خالی نگهدارید. از آگاهی تنفسی به منظور خالی نگهداشتن ذهن سطحی خود کمک بگیرید. اگر به شدت تمرکز کنید یا خیره شوید، یک اثر نوری گاها باعث تیره شدن بینایی تان خواهد شد. منظره ی اطراف آن نقطه، تیره تر و تیره تر خواهد شد تا این که موقتا بینایی خود را از دست می دهید. این اثر را نادیده بگیرید یا بدون بر هم خوردن تمرکز چشمک بزنید. بینایی تان به محض این که تمرکز را قطع کنید، به حالت عادی بر خواهد گشت. سعی کنید چشمها و پیشانی خود را شل نگهدارید ولی این کار همیشه هم ممکن نیست. به مدت سه دقیقه یا تا زمانی که می توانید این وضعیت را ادامه دهید. به عنوان روش جایگزین می توانید نوک یک مداد را سر انگشت خود قرار دهید و به آرامی فشار دهید تا این که یک نقطه ی ریز فشار را حس کنید. اگر انگشتتان بی حس شد، انگشت خود را با ملایمت بسیار تکان دهید تا این نقطه ی فشار را باز هم حس کنید. روی این نقطه تا محو شدن همه ی چیزهای دیگر تمرکز کنید. از آگاهی تنفسی برای خالی نگهداشتن ذهن از هر اندیشه ای استفاده کنید.

حفظ رد تصویر

ذهن خود را آرام وساکت کنید و به طور ثابتی به یک منبع نورملایم مانند شمع، لامپ کم وات، پنجره ی باز، ... خیره شوید. (البته به خورشید یا منابع نوری قوی دیگر که می تواند به چشم آسیب برساند نگاه نکنید و توجه کنید که این تمرینات اگر بیش از حد انجام یابد می تواند باعث فشار به چشم یا سردرد بشود. در این صورت مانند هر چشم درد یا سردرد معمولی با آن برخورد کنید.) به آرامی ولی به نحو ثابتی به منبع نوری به مدت سی ثانیه یا بیشتر و بدون جابجایی نگاه یا تغییر تمرکز

خیره شوید. مستقیما روی آن تمرکز نکنید ، فقط به آن خیره شوید. از آگاهی تنفسی به منظور پاک نگهداشتن ذهن سطحی خود استفاده کنید.

سپس چشمانتان را ببندید و آنها را به سرعت با کف دستهایتان بپوشانید و مانع از رسیدن هر نوری به چشم ها بشوید. رد تصویر درخشان را حفظ و دنبال کنید. نور این تصویر را تا جایی که می توانید نگهدارید. سعی کنید هر دفعه این زمان را افزایش دهید و تصویر را با قوت بیشتری نگهدارید. اگر از یک پنجره ی باز استفاده می کنید، سعی کنید با استفاده از تخیل خود نه تنها نور پنجره بلکه تصویری را که درپنجره می بینید را هم بازسازی و حفظ کنید. دستکاری تمرکز در پس چشمان بسته ، این رد تصویر را متاثر می کند. با این تمرکز بازی کنید تا بفهمید که چه چیزی پایداری رد تصویر را بیشتر می کند. به عنوان راه جانشین روی بافت یک شی تمرکز کنید. پس از به خاطر سپردن بافت شی، به کمک آگاهی تنفسی تا جایی که می توانید ادراک حسی آن را از طریق خالی نگهداشتن ذهن از چیزهای دیگر حفظ کنید.

آگاهی تنفسی

لطفا توجه ویژه ای به این تمرین مبذول دارید، چرا که این تکنیک به طور وسیعی در این کتاب مورد استفاده واقع می شود.

همانطور که قبلا هم انجام داده اید، از طریق بینی به آرامی، عمیق و منظم نفس را به درون بکشید و بر همین منوال از دهان خارج سازید. تمام آگاهی خود را روی عمل تنفس تمرکز دهید. نفس را در حالی که وارد بدن و از آن خارج می شود حس کنید. اولین موج هوا که وارد بینی می شود، از سوراخهای آن می گذرد، وارد نای شده و به درون ریه ها می رود را حس کنید. هوا را در حالی که از میان اندامهای داخلی بدنتان می گذرد، دنبال و حس کنید. به هنگام اجرای این تمرین ، ذهنتان را کاملا از هر نوع اندیشه ی سطحی خالی نگهدارید. ذهنتان باید مثل یک لوح سفید، پاک بماند. اجازه ندهید هیچ نوع اندیشه ی سطحی آغاز شود. در خلال تمرین نفس هایتان را نشمرید و چیزی را تخیل نکنید. با تمام توجه فقط روی ورود و خروج هوا به بدن تمرکز کنید.

زمان را اندازه گیری کنید و ببینید تا چه مدتی می توانید این حالت را بدون هیچ نوع اندیشه ای سپری کنید. به مدت زمان انجام تمرین توجه کنید چون این عدد، نشان دهنده ی میزان پیشرفت شما در تمرینات می باشد. این تمرین را به مدت سه دقیقه یا تا زمانی که بتوانید ادامه دهید. وقتی بتوانید این تمرین را به مدت سه دقیقه انجام دهید از آن پس قادر خواهید بود ذهنتان را به مدت نامحدودی خالی نگهدارید. زحمت انجام این کار به مرور با تمرینات منظم کاهش می یابد تا این که پس از مدتی به هیچ زحمتی نیاز نخواهد داشت.

تنفس رنگی

آگاهی تنفسی را همانند روش بالا آغاز کنید. خیال کنید که رنگ روشن مورد علاقه شما (هر رنگی به جز سیاه، قهوه ای یا خاکستری) با نخستین امواج هوا که در طی عمل دم از میان بینی تان می گذرد وارد بدنتان می شود. این رنگ را (در چشم ذهن خود) طوری خیال کنید که گویی هوایی که تنفس می کنید یک ابر درخشان از جنس رنگ مورد علاقه و پر از حیات و انرژی است. خیال کنید یک ابر تیره از هوای بی رنگ به همراه نفسی که در حین بازدم پس می دهید از بدنتان خارج می شود.

این ابر بی رنگ از جنس تنش ها و انرژی مصرف شده است. فقط روی این تمرین تمرکز کنید و ذهن خود را از هر اندیشه ی دیگری خالی نگهدارید.

این تمرین خاص، مزیت افزوده ای هم دارد که آن ورود یک جریان انرژی جوی به داخل بدن و میان ریه هاست که ارزش و اهمیت زیادی به جهت ساختن نیروی حیات چه فیزیکی و چه ذهنی دارد. این تمرین را به مدت سه دقیقه یا تا هر زمان که می توانید ادامه بدهید.

تمرین

خاموش کردن ذهن ممکن است کار آسانی به نظر بیاید ولی آموختن آن قطعا کار آسانی نیست. این کار نیازمند زمان و تمرین است، اما مهارتی است که برای هر نوع توسعه ی جدی،کاملا ضروری

می باشد. در مراحل اولیه پرورش ذهن اگر بتوانید ذهن سطحی خود را به مدت دو ثانیه خاموش کنید، به راستی کار بزرگی انجام داده اید. توانایی پاک کردن ذهن سطحی بسیار پیشرونده است ولی به هر حال تمرین منظم اثر بسیار مثبتی دارد. به طور منظم روی این تمرین کار کنید تا ده ثانیه خاموشی ذهنتان را به سرعت به بیست ثانیه، سی ثانیه، یک دقیقه ، دو دقیقه و بیشتر و بیشتر و به مرور آسانتر برسانید.

اگر برخی از تمرینات این کتاب در اجرای بار اول دشوار به نظر می آیند مایوس نشوید. یادگیری هر چیز تازه ای می تواند دشوار باشد ولی هر چیزی با تمرین بسیار منظم، آسان می شود. کار کردن روی این مهارت ها به مقدار زیادی در زمان و تلاشتان در مراحل آتی صرفه جویی خواهد کرد. به یاد داشته باشید که هر تمرین را که در مراحل اولیه حذف کنید یا ناقص انجام دهید روزی کل روند پیشرفت تان را متوقف خواهد کرد. در این حالت مجبورید به عقب برگردید تا آنچه نادیده گرفته بودید را دوباره انجام دهید. بیشترین تلاش خود را صرف انجام این تمرینات کنید و آنها را به طور منظم انجام دهید. خیلی زود خود را در حال پیشرفت مداوم خواهید یافت.

الگوهای فکری خود تکرار

مشکل الگوهای فکری خود تکرار گاها در طول یا در نتیجه ی تمرینات توسعه ای ذهنی رخ می دهد. این مشکل ممکن است در هر زمان و برای هر کسی و ظاهرا بدون هیچ دلیل خاصی رخ دهد. آنچه اتفاق می افتد این است که یک خط از ترانه، یک ترانه ی تبلیغاتی، یک شعر، یک تکه از گفتگو، نگرانی ها و یا افسردگی ها یا هر چیز مشابهی ناگهان و بی هیچ دلیل ظاهری در ذهن سطحی پیدا می شود. این فکر بارها و بارها و بارها به طرز بی پایانی خود را تکرار می کند. در مقیاس کوچکتر، این مشکل ممکن است به شکل یک خیالپردازی یا تصاویر حافظه رخ بدهد.

این مسئله می تواند یک مشکل جدی، عصبی کننده و آزار دهنده باشد. این مشکل، در مواردی هر نوع کار جدی توسعه ای یا حتی خواب را غیر ممکن می سازد. این مسئله، مشکل ساده ای نیست.

من افرادی را دیده ام که به خاطر این مشکل چندین روز نخوابیده اند. مردان وزنان بالغی را دیده ام که به خاطر این مشکل اشک می ریخته اند. همچنین کودکانی را دیده ام که سرشان را برای خلاصی از مشکل الگوهای فکری تکرار شونده به درو دیوار می کوبیده اند. این مشکل ممکن است هرگز برای شما یا نزدیکانتان اتفاق نیفتد و امیدوارم هرگز اتفاق نیفتد ولی اگر چنین مشکلی برایتان پیش آمد راه حلی در چهار مرحله وجود دارد.

مرحله ی اول: به کمک اراده ای قوی ذهنتان را خالی کنید، آن را چون لوح سفیدی درآورید، تکرار ها را خاموش کنید و با زور آن را خالی نگهدارید. در صورت لزوم در حالی که نفسهای عمیق و قوی می کشید تا هر مدت که می توانید دندانهای فیزیکی و ذهنی خود را به هم بسایید. ذهنتان را با اعمال زور وادار به فرمانبرداری موقت کنید. برای انجام هر یک از این کارها آرمیدگی فیزیکی لازم نیست. هر چه انرژی دارید روی این کار بگذارید و آماده باشید که ذهنتان را تحت قویترین فشارها قرار دهید. در صورت لزوم از آگاهی تنفسی برای کمک به این کار بهره بگیرید. این گام نخست برای علامتگذاری مشکل الگوی اندیشه و یک تمرین کنترل اندیشه ی وحشیانه و عالی است. اگر این کار مشکل را حل کرد که چه بهتر ولی اگر الگوی اندیشه ای مزاحم باقی ماند یا از سر گرفته شد به مرحله ی دوم بروید.

مرحله ی دوم: در اولین زمان که الگوی اندیشه ای سمج شروع به تکرار خود کرد، پیش از آنکه قوی تر شود آن را عوض کنید. نگذارید این الگو ادامه یابد! آن را با یک الگوی فکری ساده ولی کمی طولانی تر جایگزین کنید و آن را با ارده و به قوت در ذهن خود بارها و بارها تکرار کنید. اگر کمکی به قوی تر شدن آن می کند، این الگوی جدید را با صدای بلند یا به آواز بخوانید. بر روی تکرار این جایگزین تا زمانی که حس کردید فشار از ناحیه ی الگوی فکری اولیه کم شده است تمرکز کنید. جایگزین مورد استفاده هر چیزی می تواند باشد: یک ترانه، ضرب المثل، تصنیف، ترتیبی از کلمات و صداها، دعا ، اظهار نظر یا هرچیزی. البته چیزی که به آسانی بر زبان آید یا آهنگین باشد بهتر است. وقتی که مشکل اولیه شروع به ضعیف شدن کرد، الگوی فکری جایگزین را دوباره عوض کنید. از هر چیزی به جز الگوی فکری اولیه می توانید بدین منظور استفاده کنید. این

الگوی جدید را تا زمانی که جایگزین نخست ضعیف شود تکرار کنید. اگر این کاربه حل مشکل کمک کرد چه خوب، ولی در غیر این صورت به مرحله ی بعد بروید.

مرحله ی سوم: اگر مشکل اولیه برمی گردد، مراحل اول و دوم را این بار با تعداد جایگزین دو یا سه برابر تکرار کنید و این جایگرین ها را کم کم کوتاهتر کنید ولی بر اشتیاق و تلاش خود بیفزایید. زیر دوش بروید و به صدای بلند آواز بخوانید! سعی کنید با استفاده از لغات کمتر به تدریج جایگزین های جدید را کوتاهتر کنید. اگر هر قسمت از جایگزین ها تکرار می شوند، این بخش را در کل روند تکرار با ساختن جایگزین های جدید بر پایه آن، تکرار کنید. این کار به نابود کردن مشکل اولیه کمک می کند. از الگوی فکری اولیه پرهیز کنید و هرگز آن را به عنوان جایگزین جدید استفاده نکنید.

مرحله ی چهار: با کمک اراده ای قوی و آگاهی تنفسی ، ذهن سطحی را خالی کنید و الگوی تکرار شونده نهایی را خاموش کنید، ذهن را از هر الگوی اندیشه ای تکرار شونده حتی جایگزین ها خالی نگهدارید. نهایتا خود را آرام کنید و بگذارید ذهن به سطح فعالیت عادی بازگردد. اگر ذهن سطحی در حالت معمول خود رفتار کرد، می توانید مبارزه را قطع کنید و کاری را که انجام می دادید از سر بگیرید یا اگر در خواب بودید دوباره به خواب بروید. اما هشیار باشید تا در صورتی که این مشکل در آینده بروز کرد ، به محض ظهور به سرعت به مبارزه با آن برخیزید.

این مراحل را هر چند بار که برای کنترل مشکل لازم است به کار گیرید.

به عنوان راه حل نهایی، هدفون را روی گوش خود بگذارید و صدای موسیقی را تا حد لازم بلند کنید تا الگوی فکری تکرار شونده را از ذهن خود بیرون کنید. گوش دادن به موسیقی، ذهن سطحی را اشغال می کند و سکوت به ارمغان می آورد. این کار را تا هر میزان که برای غلبه بر الگوی فکری تکرار شونده لازم است ادامه بدهید. اگر لازم است با هدفون روی گوش بخوابید . موسیقی را روی تکرار بگذارید یا از یک تایمر استفاده کنید ولی در هر صورت مشکل را به حال خود رها نکنید. این روش برای کودکان که نمی توانند تمرینات ذهنی بالا را انجام دهند بهتراست.

اگر همه ی راه حل ها جواب نداد و افکار خود تکرار همچنان شما را آزار می داد، به احتمال زیاد در این زمان دیگر نمی توانید کارهای توسعه ای جدی را ادامه بدهید. پیشنهاد می کنم تسلیم بشوید و سعی کنید قدری بخوابید یا تلویزیون تماشا کنید یا به فعالیت های روزمره ی خود بپردازید تا ذهنتان را از این مشکل دور کنید. اگر نتوانید بر این مشکل غلبه کنید، معمولا باعث اختلال در خواب می شود. در این صورت با این وضعیت مثل هر بی خوابی معمولی رفتار کنید و در صورتی که ادامه یافت به پزشک خود مراجعه کنید.

شایع ترین علت الگوی های تکرار شونده بخصوص آنهایی که شامل گفتگوهای ناراحت کننده یا تصاویر دردناکی از زندگی گذشته هستند، فشار روانی و اضراب ایجاد شده بر اثر تعارضات حل نشده ی زندگی درونی می باشد. ذهن نیمه هشیار شما آنچه را که مشکلات جدی می پندارد بیرون می کشد و بلاانقطلاع خواستار رسیدگی به آنها می شود. معمولا در صورتی که این مشکلات را با هوشمندی مدیریت کنید، الگوهای فکری تکرار شونده ناپدید می شوند. اگر به تنهایی نمی توانید این مشکل را حل کنید، در مراجعه به پزشک مجرب تعلل نکنید.

بخش ۱۷- حالت خلسه

حالت خلسه حالتی کاملا ساده و طبیعی می باشد، حالتی که به هنگام به خواب رفتن بدن و بیدار ماندن ذهن ایجاد می شود. به بیان ساده تر، بسامد امواج مغزی در پاسخ به تغییر سطح فعالیت ذهنی تغییر می یابد. فعالیت ذهنی کمتر، عمق حالت خلسه را بیشتر می کند. سطح عادی آگاهی باعث مقدار زیادی فعالیت زیست-الکتریکی می شود که به سطح بیداری ذهن سطحی که سطح بتا نامیده می شود مربوط است. وقتی حالت خلسه آغاز می شود، این فعالیت تا حد زیادی کاهش می یابد. که باعث احساسات زیاد و خاص فیزیکی و ذهنی می شود. تغییرات فعالیت امواج مغزی به وسیله ی یک دستگاه الکتروانسفالوگرافی، EEG قابل اندازه گیری است.

مغز انسان دو نیمه یا دو نیمکره دارد که هر یک به توانایی ها و کارکردهای متفاوت فیزیکی و ذهنی مرتبط است. سمت چپ مغز، بخش حل مشکلات عقلی و منطقی است در حالی که سمت راست آن بیشتر بخشی هیجانی، خلاق و شهودی است. به اعتقاد من حالت خلسه باعث می شود این دو نیمکره به همکاری با هم بپردازند و این همزمانی باعث می شود مغز از وضعیت عادی که دو نیمکره در آن مجزا عمل می کنند، قوی تر بشود. صرف زمان ببشتر در خالت خلسه باعث قوی تر شدن پیوندهی زیست-انرژیایی بین دو نیمکره و آسانتر شده همکاری آن دو می شود. وقتی دو نیمکره به هم وصل شدند، ذهن آرامتر، قویتر ، یکپارچه تر و متعادل تر می شود. این مسئله کیفیت تفکر را بهبود می بخشد، آن را عمیق تر می کند و به روی الهامات می کشاید و وضوح بیشتری به ذهن می بخشد. (البته در سطح اصلاح شده ای از آگاهی) یک کالبد فیزیکی عمیقا ارام به همراه ذهن روشن، این حالت پیوند یافته در خلسه را بیش از آنچه معمولا اتفاق می افتد، نگه می دارد.

ما همه این حالت را هر شب، در حالی که به خواب می رویم هر چند به طور مختصر تجربه می کنیم. بیشتر افراد حتی هنگام رخ دادن این وضعیت متوجه آن هم نمی شوند، اما همه می دانند که این حالت چه قدر حس خوبی دارد. چه کسی از به خواب رفتن لذت نمی برد؟ به طور مشابه چه کسی از ورود به حالت خلسه محظوظ نمی شود؟ خلسه به نحو خوشایندی شادی آور، راحت و حالت آزاد از فشاری مانند غوطه خوردن در وان یا چشمه ی آب معدنی گرم و مطبوع است.

اگر خود را در حالت به خواب رفتن به دقت مشاهده کنید در می یابید که خود را در میان خیالات و شبه اندیشه هایی پراکنده گم می کنید. بدنتان شروع به احساس سنگینی، گرمی و آسودگی می کند و افکارتان احمقانه و بی معنی می شوند. این اتفاق در خط مرزی خواب درست پیش از ان که اتصال خود را به کلی از دست بدهید و به نسیان ظاهری خواب فرو بروید می افتد.احساس سنگین بودن نشانه ای از ورود به حالت خلسه است. قطع اتصال ذهنی (در مورد ورودبه حالت خلسه به هنگام خوابیدن) منحصرا به واسطه ی خستگی فیزیکی و ذهنی حاصل می شود.

به محض این که بدن فیزیکی به خواب می رود، مرکز آگاهی بیداری به کالبد اثیری منتقل می شود. بهتر است این حالت را به عنوان برون فکنی درون کالبدی در نظر گرفت. احساس سنگینی بدن و حالت خلسه نشان می دهد که مرکز آگاهی بیداری یک گام از کالبد فیزیکی دورتر و وارد نخستین کالبد لطیف خود یعنی کالید اثیری شده است. این کار، آگاهی را گام به جفت برونفکنی زمان واقعی نزدیکتر می کند.

دفعه ی بعد که به خواب می روید، ساعدهایتان را در حالی که آرنجهایتان به طرز راحتی روی تختخواب قرار گرفته است به طور عمودی نگه دارید. این کار باعث می شود کمی بیشتر از معمول بیدار بمانید و ببینید که وقتی به خواب می روید چه اتفاقی می افتد. در این وضعیت حالت خلسه را دست کم چند لحظه بیش از حالت معمولی به خواب رفتن و اگر زیاد خسته نباشید و بتوانید متمرکز باقی بمانید شاید حتی بیشتر ازآن تجربه خواهید کرد. اگر آرام بمانید و از تکنیک آگاهی تنفسی در حین به خواب رفتن استفاده کنید و نگذارید ذهنتان پراکنده و شناور شود، می توانید فرایند به خواب رفتن را طولانی تر کنید و حتی زمان بیشتری در حالت خلسه بمانید.

به عنوان بخشی از تمرین پرورش برونفکنی لازم است یاد بگیرید که چگونه بدنتان را در حالی که آن را از لحاظ ذهنی بیدار و تحت کنترل نگهداشته اید خواب کنید. به عبارت دیگر چگونه وارد حالت خلسه شوید و بیدار بمانید. این کار ممکن است در ابتدا کمی بی ثبات باشد، اما اگر از رویه ی صحیحی پیروی کنید و چند تمرین منظم انجام دهید به هیچ وجه دشوار نخواهد بود. خستگی فیزیکی و ذهنی که طبیعتا در حالت به خواب رفتن باعث ایجاد حالت خلسه می شود را می توان با سطح عمیقی از آرمیدگی فیزیکی و ذهن سطحی خالی عوض کرد.

اگر به خودتان اجازه بدهید که در طول حالت خلسه به صداهای محیط واکنش نشان بدهید، ممکن است یک پاسخ شرطی شده نسبت به آنها در خود ایجاد کنید که به آسانی تبدیل به عوامل مختل کننده و آزار دهنده می شوند. این کار ممکن است به شدت، توانایی شما برای ورود و ماندن در حالت خلسه را تحت الشعاع خود قرار دهد. ممکن است باعث شود از کمک های ساختگی مانند موسیقی یا نوار استفاده کنید تا شرایط مناسب را پیش از این که به طور موثری وارد خلسه شوید ایجاد کنید. این کار حالت خلسه را به آن شرایط وابسته می کند . یک وابستگی مانند این مورد ، عادت ناسالمی برای خلسه محسوب می شود چون باعث می شود شالوده های خلسه به جای این که قوی و منعطف باشند، شرطی شده، حساس و ضعیف شوند.

اگر یک مبتدی هستید و هیچ عادت خلسه ای ندارید به توصیه من به دقت توجه کنید. صداها را بپذیرید و بگذارید بدون هیچ نوع تنش یا واکنش یا شکایت ذهنی شما را در بر گیرند. صداها را با مهربانی و بدون هیجان بپذیرید و تحمل کنید. وقتی امواج صوتی به شما می رسند، این مزاحمت های غیر قابل اجتناب را به عنوان فرصت های ارزشمندی برای سنجش میزان توانایی تان در تمرکز در نظر بگیرید.

نیاز به آرامش و سکوت مطلق، لذت مراقبه خارج از خانه در میان صداهای شگفت انگیز زیادی از قبیل صدای شرشر آب روی صخره ها، صداهای حیوانات، باد ، طوفان، صدای امواج غلتان که به ساحل می خورند، صدای بچه ها و آواز صبحگاهی دلپذیر پرندگان را از بین می برد. این هدیه ای

است که طبیعت به همه ی ما داده است و از همه ی اینها در حالت مراقبه ی خلسه ای بهتر می توان قدردانی کرد.

سطوح مختلف خلسه

من حالت خلسه را به سه سطح اساسی تقسیم کرده ام و برای نامگذاری آنها از نام های توصیف کننده ی احساسات هر سطح (به جای نامهای متداول تکنیکی از قبیل آلفا، بتا، تتا و دلتا) برای ساده تر کردن جستجو و پیشگیری از سردرگمی به هنگام کار با آنها استفاده کرده ام. این نوع نامگذاری به شما کمک می کند تا با توجه به احساساتی که تجربه می کنید، به راحتی بفهمید که در چه سطحی از خلسه هستید. سه سطح اساسی خلسه که در اینجا بحث شده، فقط به منظور راهنمایی اولیه برای مبتدیان است.

خلسه ی سبک

این سطح، نخستین سطح خلسه است که بسیار شبیه به حالت خیالپردازی روزانه است. در حالت آرمیدگی بدنتان شروع به گرم شدن، حس آسودگی و بی حالی می کند. پلکهایتان ناگهان سنگین می شوند و چشمهایتان شروع به بسته شدن می کنند. موج ملایمی از سنگینی و گرمی شما را در بر می گیرد. ذهنتان کیفیت آشفتگی ملایمی به خود می گیرد و میل دارید که پراکنده شود. برخی افکار به سختی تمرکز یافته پدیدار می شود بخصوص اگر از لحاظ ذهنی خسته و نیازمند خواب باشید.

الگوهایی از نور و رنگ (تصاویر خواب آور) گاها در طی حالت خلسه مشاهده می شوند. اگر قابلیت طبیعی روشن بینی در شخص وجود داشته باشد، ممکن است تصاویری در چشم ذهن دیده شود. حالت مور مور شدنی شبیه به حس تار عنکبوت در پاره ای اوقات روی گردن و صورت حس می شود که توسط جابجایی انرژی در میان ساختارهای پشتیبانی انرژیایی مراکز پیشانی و تاج ایجاد

شده است.(حالت خلسه خودش باعث افزایش جریان انرژی می شود و از این رو احساسات حرکت انرژی را ایجاد می کند.)

در این سطح از خلسه، یک حس ملایم در تمام بدن از جنس آشفتگی مطبوع و گرم و گسستگی از کالبد فیزیکی و محیط اطراف آن تجربه می شود. به نظر می رسد زمان، کمی کندتر و صداها کمی بلندتر می شود و از جاهای دورتر می آید. به محض این که حالت خلسه ی سبک تثبیت شد، می توان آن را تا مدتهای طولانی حفظ کرد. در طول این خلسه تا زمانی که خستگی مشکلی ایجاد نکند، می توان به وضوح درونی بیشتری از ذهن دست یافت. این حالت خلسه معمولاً در میان مراقبه گرهای مبتدی و مراقبه گر های گروهی ایجاد می شود.اگر این سطح از خلسه با میزانی کافی از آرمیدگی فیزیکی همراه باشد امکان برونفکنی خروج آگاهی ایجاد می شود.

خلسه ی کامل

این حالت مشابهت های زیادی با با خلسه ی سبک دارد اما این حالت از روی احساسات خلسه ای بسیار مشخص تر با موج کاملا مشخص سنگینی بدن و یک احساس بسیار خفیف سقوط، مشخص می شود. این حالت به صورت بسیار سریع و شبیه به این است که موج گرم و سنگینی از میان بدنتان می گذرد به طوری که به نظر می رسد کالبد فیزیکی و ذهنی شما را در حالی که بدنتان به خواب فرو می رود، تضعیف می کند. در این نقطه لازم است تمرکز ذهنی داشته باشید تا ذهن را از تعقیب بدن و به خواب رفتن بازدارید. حس شما از زمان تغییر می یابد. بر حسب سطح خستگی تان زمان کند یا تند می شود. اگر خسته باشید، زمان تندتر می شود و در غیر این صورت زمان کندتر حس می شود. شما به طرز قابل توجهی از کالبد فیزیکی و محیط اطرافش گسسته می شوید.

حس شما از جو اطراف در لحظه ای که وارد حالت خلسه ی کامل می شوید به نحو چشمگیری تغییرمی یابد. اتاقی که در آن هستید ناگاه به نظر می رسد که بزرگ تر، طویل تر و خالی تر می شود. از شدت صداهای اطراف کاسته می شود به طوری که گویی از راه دوری می آیند چیزی شبیه به

این که یک جعبه ی مقوایی را به آرامی و به طوری که با سر و شانه هایتان تماسی نداشته باشد روی سر خود قرار داده باشید.

ممکن است وقتی که می خواهید بدن خود را در حالت خلسه برای راحت تر شدن جابجا کنید در پاها و دستهای خود یک احساس مورمور شدن از عمق استخوان و کم انرژی تجربه کنید. این وضع مشابه حسی است که هنگام به خواب رفتن دست و پا ایجاد می شود ولی اصلا دردناک نیست. حرکت فیزیکی هنوز تا حدی ممکن است اما زحمت زیادی دارد، طوری که حس می شود گویا در حالت آهسته قرار داریم. اگر بخواهید در حالت خلسه روی پا بایستید (کار آسانی نیست ولی ممکن است) به سختی می توانید پاهای خود را حس کنید. اگر بتوانید راه بروید (که آن هم ممکن است) به نظر می رسد که به جای پا بر روی دو بالش بزرگ راه می روید. هر نوع فعالیت فیزیکی باعث آسیب به عمق خلسه می شود، مگر این که به شیوه ای آرام و خواب مانند انجام بگیرد.

صداهای بلند باعث ایجاد احساس ناخوشایندی در شکم و در شبکه ی خورشیدی می شوند که اگر به آن واکنش نشان بدهید حالتی شبیه به مشت خوردن در شکم ایجاد می شود. (این حساسیت به صدا از طریق تجربیاتی که در حین تمرینات منظم خلسه به دست می آورید، کاهش می یابد.) افکارتان شروع به تبدیل شدن به حالتی متفاوت می کنند به طوری که نسبت به حالت معمولی کند تر ولی به شدت واضح می شوند. این مسئله به این دلیل است که ذهن سطحی خاموش شده و به سطح عمیقی از ذهن دست می یابید.

روشن و متمرکز نگهداشتن ذهن به منظور بیدار و پاسخگو نگهداشتن آن کشاکشی واقعی است. اگر خود را متمرکز حفظ نکنید، بسوی خیالپردازی و شناور شدن در میان افکار ضعیف و بی معنی سوق می یابید. زمانی که نخست شروع به حالت خلسه می کنید باید با واداشتن ذهن به بیدار ماندن بدون ایجاد تنش فیزیکی یا ذهنی خود را متمرکز نگهدارید.

در پس پلکهای بسته تصاویر خواب آوری مثل مناظر مختلف دیده می شوند. فعالیت REM (حرکت سریع چشمها) گاه به گاه اتفاق می افتد. در این وضعیت تکه هایی از تصاویر رویا وارد چشم ذهن می شوند. این مسئله می تواند نشان دهنده ی کمبود خواب باشد، بدین ترتیب که ذهن

فیزیکی کمبود انرژی دارد و به خواب رفته و مشغول رویا دیدن است. اگر REM شروع شد تا جایی که می توانید آن را نادیده بگیرید، این حالت معمولا هر بار به مدت چند دقیقه یا بیشتر پدید می آید و بعد ناپدید می شود. اگر این حالت تبدیل به یک مشکل شد، شست هر دست را به انگشتان آن دست بمالید، چند نفس عمیق بکشید، بدنتان را کشش بدهید و آن را به آرامی حرکت دهید و در وضعیت راحت تری قرار دهید. این فعالیت فیزیکی خفیف که در فعالیت توسعه ای و خلسه ای وقفه ای ایجاد نمی کند معمولا برای متوقف کردن REM و خاموش کردن ذهن سطحی کافی است. این رویه همچنین به کاهش سطح خلسه کمک می کند. وقتی REM متوقف شود همه ی حرکت های فیزیکی را متوقف کنید و به مراقبه ی خلسه ای خود ادامه دهید.

شما در ابتدا اکثر زمان خود را بین حالت خلسه ای سبک و خلسه ی کامل سپری خواهید کرد. همین طور که تجربه و توانایی پیدا می کنید، این سطوح هم تغییر خواهد یافت. توانایی قراردادن خود در حالت خلسه ی کامل مانند دیگر توانایی های توسعه ای بسیار پیشرونده است. باید روی این قابلیت کار کرد، اما با تمرین منظم می توان به آسانی و سهولت به آن دست یافت.

خلسه ی عمیق

این حالت با نشانه های خلسه ی کامل همراه است که وقتی وارد حالت خلسه ی عمیق می شوید آشکارتر می شوند. احساسات عجیب بسیاری در حالت خلسه ی عمیق بروز می یابند که از میان آنها احساس سرد شدن کل بدن و همچنین احساس سقوط دائمی شایع ترند.

حالت خلسه ی عمیق خطرناک نیست. آسیب این حالت به شما بیشتر از حالت خوابیدن نیست. رسیدن به این حالت حتی به صورت ارادی هم مشکل است. از لحظ منطقی نمی توان پذیرفت که این حالت برای کسی که هنوز حالت خلسه ی کامل را نیاموخته است بصورت خودبخودی یا اتفاقی رخ دهد. اما نشانه های مربوط به حالت خلسه ی عمیق اغلب خیلی قوی هستند به طوری که اگر ندانید چه اتفاقی می افتد ممکن است وحشت زده شوید.

اگر از این که به عمق زیاد بروید نگران می شوید، کافی است حس کنید که به سوی بالا حرکت می کنید، سر، دهان، انگشتان دست و پا را به آرامی تکان دهید و به مرور حرکتشان را بیشتر کنید تا این که بتوانید خودتان را کاملا از حالت خلسه خارج سازید. اگر حرکت کردن خیلی مشکل بود با اگر کلا احساس فلج شدن کردید به احتمال زیاد در حال برونفکنی هستید و یا خروج از کالبد خود را از یاد برده اید و یا حتی ممکن است پیشتر ارتعاشات مربوط به برونفکنی را تجربه کرده باشید. در این حالت روی حرکت دادن انگشت شست یکی از پاها تمرکز کنید. این کار جفت برونفکنی شما را باز می گرداند و به فلج شدگی پایان می بخشد. اگر همه ی تلاشها برای خروج از خلسه ناموفق بود، *وحشت زده نشوید*. فقط به خود اجازه دهید که به خواب بروید، پس از مدت کوتاهی بیدار خواهید شد و آرام و بدون خستگی خواهید بود.

نیازمندی های خلسه

ورود به حالت خلسه نیازمند سه چیز است: آرمیدگی عمیق فیزیکی ، ذهن سطحی خالی، و یک تکنیک ذهنی .

آرمیدگی عمیق فیزیکی : تمرین آرمیدگی عمیق فیزیکی (بخش ۱۵) را به طور کامل انجام دهید تا این که تا حد امکان از نظر فیزیکی آرام بشوید. برخی تمرینات مقدماتی فیزیکی برای خارج کردن بعضی تنش ها از عضلات به همراه حمام داغ به مبتدیان توصیه می شود.

ذهن سطحی خالی: وقتی که تمرینات آرمیدگی را انجام می دهید بگذارید افکارتان پراکنده و خاموش شوند. آنگاه با تمرکز روی آگاهی تنفسی، ذهن تان را خالی کنید. اگر این کار را وقتی ذهنتان می خواهد فکری را آغازکند انجام دهید می فهمید که خالی کردن ذهن آسانتر می شود. با هر کدام از این افکار چنین برخورد کنید و سپس بگذارید به کار خود برود. این کار می تواند تا حد زیادی از اثر فشار افکار بکاهد.

تکنیک ذهنی: تکنیک سقوط ذهنی، روند ورود به حالت خلسه را سریع تر از زمانی که منتظر بمانید به میل خود اتفاق بیفتد، ایجاد می کند. تمرکز روی این تکنیک همچنین ذهن سطحی را شما را خالی و بیدار نگه می دارد.

در همه ی تمرینات سقوط ذهنی ارائه شده در ادامه، از تخیل خود برای ساختن یک سناریو برای سقوط بهره بگیرید و آن را طوری حس کنید گویی واقعا سقوط می کنید. ممکن است در کل بدن خود قوی ترین احساسات آگاهی را درک کنید. خاطره ای که در آن کار مشابهی را انجام داده اید به یاد بیاورید یا از یک صحنه فیلمی که دیده اید کمک بگیرید. از حافظه ی خود استفاده کنید تا با اجرای تخیلی عمل مشابه در حافظه، عمل سقوط را به صورت ذهنی بازسازی کنید. *سقوط را حس کنید . در مورد آن فقط به فکر کردن یا تلاش برای مشاهده ی آن در چشم ذهن اکتفا نکنید.*

وقتی که به سطحی از خلسه دست یافتید که همراه با موجی از سنگینی و گرمی بدن بود، آرام بمانید و به آرامی و به صورت طبیعی نفس بکشید. ذهن خود را خالی نگهدارید. بدین ترتیب که از طریق تمرکز دادن بخش کوچکی از آگاهی روی آگاهی تنفسی، تنفس را ادامه بدهید و در حالت خلسه ی مورد انتظار قرار بگیرید. در صورت لزوم سطح خلسه ی خود را عمیق تر کنید. تا زمان رسیدن به آن ژرفا تمرین سقوط را ادامه بدهید.

چندین نسخه از این تمرین را ارائه کرده ام. همه ی آنها را امتحان کنید و موثرترین نسخه یا آن را که بیشتر دوست دارید پیدا کنید. وقتی که تمرین مناسب خود را یافتید، آن را انجام بدهید. این تمرین ذهن نیمه هوشیار شما را طوری برای واکنش به تکنیک، برنامه ریزی می کند که هر بار سریع تر و آسان تر وارد حالت خلسه شوید.

نیازی به تمرکز یافتن روی جزئیات تخیلی سناریوی مورد استفاده در تمرین سقوط نمی باشد. برای مثال در تمرین آسانسور که پایه ی آسانسور که به صورت دیوار صخره ای است پایین می رود ، کافی است حس گنگ و مبهمی از حرکت به سوی بالا داشته باشید. این حرکت رو به پایین یا احساس سقوط که توسط تخیلتان ایجاد و در آگاهی جسمی حس می شود هست که باعث می شود امواج مغزی کند شود و در نتیجه مغز را وادار کند به حالت خلسه برود. سناریوی تخیلی خودش این

کار را انجام نمی دهد، آرمیدگی عمیق فیزیکی و تکنیک سقوط ذهنی هستند که اساس ذهن نیمه هشیار را فریب می دهند و سبب می شوند در حالی که هنوز کاملا آگاهید فرایند به خواب رفتن را پیش از موعد آغاز کنید.

آسانسور

خیال کنید در آسانسوری هستید که یک طرفش (که روبروی شماست) به سمت صخره ای دست نخورده و بکر باز می شود. حس کنید آسانسور شروع به پایین رفتن می کند. خیال کنید در حالی که آسانسور رو به پایین حرکت می کند می توانید طرف صخره ای آسانسور را که از نظر شما رو به بالا حرکت می کند را ببینید و به مرور خلسه تان عمیق و عمیق تر بشود. خیال کنید این پایه ی صخره ای آسانسور که عوارض و بافت نامنظمی دارد را در حالی که آسانسور شما را پایین، پایین و پایین تر می برد ، می توانید به آسانی ببینید که دارد رو به بالا حرکت می کند.

اگر دوست دارید خیال کنید هر چند ثانیه از یک طبقه عبور می کنید و به مرور که آسانسور پایین تر و پایین تر می رود این طبقات را می شمارید. خاطره ی آخرین برای را که سوار آسانسور بوده اید را به یاد بیاورید یا اگر دوست دارید یک بار دیگر سوار آسانسور شوید تا احساس مربوط به حرکت آن را در یاد خود بسپارید. حس خفیف آشوبی را که حرکت آسانسور به سمت پایین در شکم شما ایجاد می کند را در حافظه ی خود ضبط کنید و هنگام اجرای تمرین این حس را بازسازی کنید. این احساس را با آگاهی جسمی خود حس کنید. در حالی که اجازه نمی دهید کالبد فیزیکی تان دچار تنش شود، به تخیل و احساس آن ادامه دهید. حس کنید بدنتان رها و حالت خلسه تان عمیقتر و عمیقتر می شود و آسانسور پایین تر و پایین تر و پایین تر ...

نردبام

خیال کنید روی یک نردبام هستید، با استفاده از خاطره ی حرکت دستها و پاها و پایین آمدن تدریجی از نردبام ، احساسات آگاهی جسمی مربوطه را بازسازی کنید. یک پای آگاهی و دست

مخالف آن را یک پله پایین ببرید. سپس پای دیگر و دست مخالف آن را پایین ببرید. اگر این کار برایتان خیلی پیچیده است، خیال کنید دو طرف نردبام را گرفته اید و فقط با پاهایتان از پله ها پایین می آیید و دست هایتان به آرامی روی میله های عمودی نردبان می لغزند. پله پله از نردبام پایین می روید. حس کنید بدنتان از نردبام پایین می رود. خیال کنید یک دیوار سنگی یا آجری روبروی شما و پشت نردبام است. خیال کنید این سطح دارای بافت، همچنانکه از نردبام پایین و پایین تر می روید در مقابل شما به سمت بالا می رود. خود را در حالی حس کنید که با هر گامی که پایین تر می روید، عمیق تر و عمیق تر وارد خلسه می شوید.

پلکان

خیال کنید بالای یک پلکان با پله های بیشمار و دیواری سنگی و مرتفع در دو سوی آن ایستاده اید. این پله ها ، بزرگ، باشکوه و دارای ارتفاع زیادی هستند. هر بار یک پای خیالی خود را به دقت بردارید و در حالی که این کار را کاملا حس می کنید یک پله پایین بروید. حس کنید بدنتان هر بار که پای خود را روی پله ی پایین تر می گذارید به پایین حرکت می کنید. این کار را تکرار کنید و به پله های پایین تر بروید و همین طور ادامه بدهید. در حالی که از پلکان پایین می روید خیال کنید می توانید بافت دیوار سنگی دو طرف را که با پایین آمدن شما به سمت بالا حرکت می کنند ببینید. این کار را به آرامی و با قصد ادامه دهید و حس کنید پایین تر می روید و به موازات آن خلسه تان عمیق تر و عمیق تر می شود. اگر دوست دارید پله ها را به آرامی بشمارید، طوری که گویی نفسهایتان را می شمارید: "یییییییک، دووووو، سسسسسسه ، ..." و با هر بازدم یک پله پایین تر بروید.

پایین رفتن از طناب

خیال کنید با دست هایتان طنابی را گرفته اید و از آن آویزان هستید و پاهایتان به طور محکمی دور طناب پیچیده است. دستهایتان کاملا قوی هستند و احتمال سقوط وجود ندارد. یک دست خیال خود را بر روی طناب پایین بیاورید و بعد دست دیگر را و به این ترتیب در حالی که لغزش طناب را

میان پاهای خود رو به بالا حس می کنید دست به دست از طناب پایین بروید. بافت طناب را در حالی که در طی پایین آمدن از روبروی صورت تان می گذرد و به سمت بالا می رود را ببینید. این کار را ادامه بدهید و حس کنید همین طور که از طناب پایین می روید عمیق تر و عمیق تر در خلسه فرو می روید.

پر

خیال کنید یک پر هستید و با ملایمت از ارتفاعی بالا به سمت پایین در هوا شناورید. از طریق بازسازی یک احساس سقوط در آگاهی جسمی تان در هر بازدم حس کنید چرخ زنان سقوط می کنید. حس کنید به هنگام دم، ارتفاع خود را حفظ می کنید و در میان هوا به صورت عرضی مثل پر چرخ می خورید. جو پیرامون خود را حس کنید. خیال کنید تکه های ابر دارای بافتی همچنانکه به ملایمت از میان آنان پایین می روید به سمت بالا حرکت می کنند. این کار را ادامه دهید و حس کنید با هر نفس خود، پایین تر و پایین تر سقوط می کنید و عمیق تر و عمیق تر در خلسه فرو می روید. اگر دوست دارید جای دم و بازدم را عوض کنید.

حلقه های دود

این تکنیک فراگیر و قدیمی که مورد علاقه ی من است را در هر موقعیتی حتی راه رفتن می توان انجام داد. خیال کنید پاهایتان در مرکز حلقه ی دود رقصانی به قطر بازوهایتان قرار دارد. خیال کنید این حلقه ی دود در حالی که در وسط آن قرار دارید بالا می آید و بالای سرتان محو می شود. حلقه ی دود بسیار لرزان و رقصان است و نزدیک به بدنتان حرکت می کند. خیال کنید این حلقه ها را در حالی که هنگام بالا رفتن از روی پوست تان می گذرند حس می کنید. خیال کنید آنها را در حین گذشتن از برابر چشمانتان می بینید. حلقه های دود باید از هم دو ثانیه فاصله داشته باشند، اما با توجه به میل افراد این مقدار می تواند متفاوت باشد. حلقه های دود بالا رونده را با آگاهی جسمی خود حس کنید که از روی کل بدنتان به سمت بالا حرکت می کنند. در حالی که این حلقه های

دود خیالی به سمت بالا می روند یک احساس سقوط درونی را حس کنید. حس کنید با حرکت حلقه های دود در حالی که از روی کل بدن تان از پا تا سر می گذرند شما عمیق تر و عمیق تر در خلسه فرو می روید.

تکنیک شخصی خلسه

هر سناریویی که شامل پایین رفتن یا هر نوع احساس حرکت روبه پایین یا سقوط باشد را خیال کنید. این تخیل می تواند هر چیزی باشد. پله برقی، سرسره ی آبی، دیرک آتش نشانی، پرش چتربازی، شیرجه در آب، شیرجه از ارتفاع و هر چیزی که بتواند یک احساس طبیعی سقوط یا حرکت رو به پایین را در آگاهی جسمی شما القا کند خوب است.

ذکر خلسه

افراد زیادی حس می کنند یک ذکر یا مانترای ساده که بارها وبارها به همراه تکنیک سقوط ذهنی خلسه ی خود تکرار می کنند، به سهولت ورود به خلسه کمک می کند. این کار همچنین ذهن را خالی و متمرکز نگه می دارد و به مرور نسبت به ذکر شرطی می شوید. این ذکر ذهنتان را برنامه ریزی می کند تا هر بار که آن را تکرار می کنید آماده ورود به حالت خلسه شوید. "پایین، پایین، پایین ... عمیق، ...عمیقتر، ... خیلی عمیق" یا هر ذکر دیگری مانند این را به آرامی، ملایمت و البته با قصد تکرار کنید. این کلمات را بارها و بارها در ذهن خود بگویید و حس کنید در حالی که آنها را می گویید پایین، ... پایین و پایین تر می روید.

می توانید ذکر خود را خودتان بسازید، اما آن را ساده و با مضمون حرکت رو به پایین بسازید و هر بار از همان ذکر استفاده کنید. هر چه بیشتر از یک ذکر استفاده کنید، موثرتر می شود و شما را برای آغاز خلسه شرطی تر می کند.

مشکلات شایع خلسه

مشکلات شایع خلسه، از شاخه های عمده ای که در زیر ارائه شده است ناشی می شوند. این مشکلات عمدتا از سبک زندگی مدرن غربی ما ناشی می شود. باید این مشکلات را پیش از آنکه در خلسه مهارت یابید شناسایی و رفع کنید تا بتوانید بیشتر در حالت خلسه بمانید و به برونفکنی خروج آگاهی دست یابید.

به خواب رفتن در طول خلسه

این مشکل بسیار شایع، معمولا به سبب کمبود خواب ایجاد می شود. هر چند که حس خستگی نکنید اما همواره این امکان هست که به اندازه ی کافی نخوابیده باشید. (افراد زیادی این چنین اند) اگر کمبود خواب دارید حتی اگر به حالت آرمیدگی عمیق فیزیکی هم نرسیده باشید زحمت چندانی برای ورود به حالت خلسه نخواهید داشت چون از لحاظ ذهنی خسته اید. اما معمولا پس از ورود به حالت خلسه برای انجام عملی در این حالت و حفظ اتصال ذهنی مشکل خواهید داشت. ذهن شما از نیروی حیاتی ذهن تهی است و قادر نیست خود را نگه دارد، شما به آسانی کنترل خود را از دست می دهید و اغلب در بخش عمده ای از مراقبه ی خلسه را در خواب به سر می برید.

القای حالت خلسه وقتی که بدن و ذهن خسته اند، راحت تر است اما اتصال ذهنی و کنترل در طی خلسه در صورت وجود کمبود خواب بسیار محدود خواهد بود. نسیان خواب یار همیشه حاضر خلسه گر خسته است. خستگی مفرط به آسانی می تواند کل حالت خلسه را تحت الشعاع خود قرار دهد. نهایتا خلسه چیزی کاملا طبیعی است که هر کسی در طی به خواب رفتن انجام می دهد. در اثر کمبود شادابی ذهنی حالت خسته بسیار ناپایدار خواهد بود و به خلسه گر کنترل کافی برای انجام هیچ نوع کار جدی نمی یابد.

افراد زیادی در حین مراقبه کردن در می یابند که مراقبه شان پس از طی دوره ی خاصی از زمان پایان می یابد. آنها معمولا آگاهی اندکی از گذر زمان یا حتی از آنچه در بخش عمده ای از مراقبه

ی خلسه ای شان پیش آمده دارند. آنها به خاطر می آورند که در خلسه فرو رفتند و برای مدتی پیش از برگشت کاملا شادمان بودند و احساس آرامش و تجدید قوا می کنند. پس از ورود به حالت خلسه آنها فقط یک چرت شبه خلسه ی مطبوع داشته اند.

راه حل بدیهی این است که بیشتر بخوابیم و بعد با آگاهی بیشتر و با تجدید قوا به انجام تمرین بازگردیم. اگر این کار مشکل است، زمان انجام تمرینات روزانه ی خلسه را تغییر دهید. انجام تمرینات خلسه ای در صبحگاهان یا درست پس از یک خواب نیرو بخش معمولا بسیاری از مشکلات مربوط به کمبود خواب خلسه را می کند.

اشخاص زیادی به منظور انجام خلسه هر روزه یک ساعت یا بیشتر زورتر از خواب برمی خیزند. آنها مراقبه ی خلسه ای را به جهت ترکیب آرمیدگی عمیق فیزیکی و وضعیت شاداب ذهنی که حاصل یک خواب شبانه ی کامل است، در صبح زود بسیار موفقیت آمیز تر می یابند. آرمیدگی عمیق فیزیکی و ذهن شاداب و روشن اجزای حیاتی یک خلسه ی موفق می باشند.

به همین دلایل انجام برونفکنی در این هنگام از روز معمولا موفقیت آمیزتر است. برخی افراد در صورتی که زودتر به رختخواب بروند ودر طول شب بیدار شوند وبه برونفکنی بپردازند ، این کار را آسانتر می یابند. این افراد بیدار می شوند، حالت آرمیدگی عمیق فیزیکی را حفظ می کنند و بلافاصله به برونفکنی اقدام می کنند. در این حالت همه ی تمرینات مقدماتی حذف می شوند و برونفکن مستقیما سراغ تکنیک برونفکنی می رود و معمولا هم نتایج خوبی به دست می آورد. این مسئله، اهمیت حالت آرمیدگی عمیق فیزیکی و خلسه ی لطیف را نمایان می سازد.

ناتوانی از ورود به حالت خلسه

ناتوانی از ورود به حالت خلسه معمولا از آرمیدگی ناکافی و/یا مهارت کم در تمرکز و آرمیدگی ذهنی ناشی می شود. مشکل خلسه ی شما هر چه که باشد آن را بررسی کنید وقسمت های ضعیف را بیابید. آنگاه به قسمت های پیشین کتاب بازگردید و تمرینات لازم را تکرار کنید تا این مشکلات رفع شوند.

تمرین، تمرین، و تمرین بهترین توصیه من است. اگر همه ی تمرینات این بخش را انجام داده اید ولی هنوز نمی توانید به حالت خلسه بروید، تسلیم نشوید. در صورت لزوم به عقب بازگردید و از نو شروع کنید. درس ها و تمرینات را یک به یک دوباره انجام دهید و سر هم بندی نکنید. این کار به به نظر فرایند پر زحمتی می آید اما باید صبور باشید. هر کس ساختار روانشناختی متفاوتی دارد و تعمیم بخشی یا مقایسه روند پیشرفت یک نفر با دیگری غیر ممکن است.

میزان پیشرفت خود را با دیگری مقایسه نکنید. کار خود را انجام دهید و با سرعت خویش پیش بروید. برخی افراد مثل اردکی که به آب بپرد وارد حالت خلسه می شوند، در حالی که افراد دیگر در می یابند که باید بسیار فعالیت کنند تا سطوح آرمیدگی و پاکی ذهن لازم برای خلسه را به دست آورند. اما شما با آموزش مهارت های فردی و تمرین منظم می توانید در خلسه استاد شوید.

ورود بسیار آسان به خلسه

این حالت یک اثر جانبی فعالیت توسعه ای طولانی مدت است که اگر شخص، زمان زیادی روی خلسه صرف کند، حالت خلسه سرانجام طبیعت دوم او می شود و بنابراین به آسانی به دست می آید. افرادی که گرایشی این چنینی دارند هر روز به دفعات غفلتا خود را به سرعت یک چشم بر هم زدن در حالت خلسه می یابند. اگر این حالت بررسی نشود می تواند باعث گسستگی از واقعیت شود که شیوه ی ناسالمی برای زندگی است. این حالت می تواند به یک اختلال روانی تبدیل شود و اگر شناسایی نشود ممکن است نیازمند مراجعه به روانشناس مجرب باشد.

کمبود خواب این مشکل را تشدید می کند. بهترین راه برای قطع خلسه های اتفاقی، آگاه بودن از آن و منتظر ماندن برای آن به خصوص در زمانهایی که احتمال بیشتری برای وقوع آن وجود دارد مثلا به هنگام شیرجه زدن در آب ، تماشای تلویزیون ، انتظار، مسافرت یا ... می باشد. برای مبارزه با آن آماده شوید و هر زمان که حس کردید خلسه می آید خود را از آن بیرون بکشید.

فعالیت فیزیکی و ذهن متمرکز روی دنیا و مردم اطراف، خود بهترین راه برای اجتناب از فرو رفتن در خلسه های اتفاقی است. اگر این مشکل بروز نمود بهترین توصیه ی من این است که برای

چند دقیقه همه ی تمرینات توسعه ای و مراقبه ها به خصوص فعالیت خلسه ای را دوری کنید. در طی این دوره ی فترت، بر روی زندگی و فعالیت فیزیکی تمرکز کنید، به خواب خود برسید و همه ی کارها و مشاهدات غریبه ای را که دارید تا مدتی ترک کنید.

فصل چهارم - خروج برونفکنی و تکنیک آن

بخش ۱۸- آماده شدن برای برونفکنی

اینک برونفکنی هوشیار به خارج از کالبد نزدیکتر از از آن چیزی است که غالبا اعتقاد بر آن است. این مسئله فقط به موضوعات آرمیدگی عمیق فیزیکی ، پاک کردن ذهن و رها سازی بازتاب برونفکنی با تکنیک برونفکنی مربوط است. بیشتر افراد اگر زمان و توان کمی برای توسعه ی مهارت های لازم بگذارند، مشکلی در انجام این کار تا فاز واقعی خروج برونفکنی نخواهند داشت. آنچه از این پس اتفاق می افتد به مقدار زیادی به انرژی، خود کنترلی، تعادل، نگرش و طراحی هوشمندانه خود آنها مربوط می شود.

خلسه و آرمیدگی عمیق فیزیکی

من فهمیده ام عمده ی افرادی که در برونفکنی خروج هوشیار شکست می خورند یا در حالت خلسه مشکل دارند (خلسه ی خیلی سبک، خیلی عمیق یا کنترل کم روی خلسه) و یا در آموزش و تمرین کامل آرمیدگی عمیق فیزیکی مسامحه کرده اند و اغلب هم هر دو مورد با هم است.

ورود به حالت خلسه بدون وجود آرمیدگی عمیق فیزیکی هم کاملا ممکن است چنانکه با وجود تنش در کالبد فیزیکی می توان به خواب رفت. این مسئله به تنهایی مشکلات بیشماری برای برونفکن ها در طی فاز خروج ایجاد می کند. بسیاری از افراد از تمرینات آرمیدگی عمیق فیزیکی سرسری عبور می کنند، یا آنها را حذف می کنند و اغلب فکر می کنند از نظر فیزیکی به اندازه ی کافی آرمیده اند و می توانند کاملا به سهولت وارد حالت خلسه شوند. آنها درک نمی کنند که حالت خلسه به علاوه ی خستگی ناشی از کمبود خواب می تواند آرمیدگی عمیق فیزیکی را به عنوان

پیش شرط برونفکنی بی اثر سازد. آنها به تلاش خود برای برونفکنی ادامه می دهند و فکر می کنند همه ی کارها را درست انجام می دهند در حالی که در واقع شرایط لازم برونفکنی خروج هوشیار را فراهم نکرده اند. این مسئله می تواند به شدت مایوس کننده باشد تنش های فیزیکی ناخواسته آنچه را که می توانست یک سری از موفقیت ها در OBE باشد، نابود می کند.

بارها و بارها به افراد مختلف گفته ام و به نظر می رسد به همان تعداد آنها نشنیده اند که :« *راز حقیقی برونفکنی، آرمیدگی عمیق عمیق عمیق فیزیکی است!*» ممکن است بگویید چه راه حل ساده ای . اما حقیقت ساده این است که یک خلسه ی سبک رو به متوسط به همراه سطح عمیقی از آرمیدگی فیزیکی بهترین ترکیب برای یک خروج برونفکنی هموار و موفق است.

سطح خلسه سبک تری نسبت به آنچه اکثر افراد معمولا در طی اقدام به برونفکنی کسب می کنند، وضوح افکار بیشتری ایجاد می کند. این کار، خروج را آسانتر می کند و در حین خروج و پس از آن کنترل بیشتری پدید می آورد. افراد زیادی معمولا به علت کمبود خواب وارد خلسه ی بسیار عمیق می شوند و فعالیت REM (حرکت سریع چشمان) و احساس تار عنکبوت و احساسات حرکت انرژی مربوط به خلسه شدید مشابهی را تجربه می کنند که همه ی اینها می توانند اختلال زیادی در فرایند خروج ایجاد کنند.

بازتاب برونفکنی

وقتی تعادل بین کالبد فیزیکی، کالبد انرژی بسط یافته و ذهن به نقطه ی بحرانی شروع برونفکنی می رسد، یک رویداد درونی انرژیایی که من آن را بازتاب برونفکنی می نامم تولید کامل و خروج جفت برونفکن را آغاز می کند.

نخستین نیازمندی برای هوشیاری، همان طور که موقع خوابیدن کالبد فیزیکی یا ورود به حالت خلسه انجام می دهد، این است که خود را به درون کالبد اثیری بسط یافته بازتاب دهد. این کار باعث انتقال درونی هوشیاری به میان نخستین سطح کالبد لطیف یا همان کالبد اثیری بسط یافته که به

صورت درونی ایجاد شده است می گردد. خواب معمولی، هوشیاری بیداری را مستقیما از معادله ی برونفکنی خارج می سازد. اگر ذهن بیدار به خواب راحتی فرو برود، ایجاد درونی و برونفکنی طبیعی جفت زمان واقعی، به ملایمت و سرعت صورت می گیرد. بازتاب برونفکنی بدین ترتیب به طور طبیعی رها می شود و هیچ احساس شدید خروجی که باعث بیدار شدن فرد خوابیده شود ایجاد نمی کند.

اما اگر ذهن بیدار به اندازه ی کافی خود را در حالت خلسه و آرمیدگی عمیق حفظ کند می تواند با یک تکنیک برونفکنی این بازتاب را رها کند. به محض رهایی بازتاب برونفکنی باقیمانده ی خروج را به صورت خودکار و حتی دشوار برای متوقف کردن انجام می دهد.

فشار جدایی

برای برونفکنی هوشیار به خارج از کالبد، لازم است که نقطه ی قدرتمندی از آگاهی جسمی به خارج از حدود کالبد فیزیکی انتقال داده و نگهداری شود. این کار باید چنان قوی و طولانی باشد که باعث رهاسازی بازتاب برونفکنی شود. اگر همه ی تکنیک های برونفکنی را بررسی کنید می فهمید که همه ی آنها طراحی شده اند تا آگاهی جسمی را با روش هایی به خارج از کالبد منتقل کنند. از لحاظ منطقی، یک عمل آگاهی قوی تر و مستقیم تر، فشار بیشتری برای خروج جفت برونفکنی اعمال می کند. هر چه فشار جدایی بیشتری به کار گرفته شود، بازتاب برونفکنی سریع تر و آسانتر رها می شود.

یکی از متداولترین تکنیکهای برونفکنی در این زمان شامل *دست یافتن* به ارتعاشات می باشد. هنگامی که برای برونفکنی اقدام می کنید سعی کنید به وسیله ی ذهن تان به خارج دسترسی یابید، خیال یا تصور کنید این کار را می کنید، سعی کنید به ارتعاشات در جایی *خارج* از کالبد فیزیکی دسترسی یابید و خیال کنید این ارتعاشات را به درون بدن خود می کشید، تا برونفکنی را ایجاد کنید. این کار بسیار موثر است، هر چند متوجه شده ام که در نظر گرفتن ارتعاشات جدا از بدن، واقعا غیر منطقی است. آنچه باعث فشار جدایی می شود، عمل خروج جسمی آگاهی و *دستیابی* به چیزی و *به*

داخل کشیدن آن است. مهم نیست به چه چیزی دستیابی می شود، کافیست به چیزی دست یابیم و آن را به داخل بکشیم. تکنیک ارتعاشات به هر حال به اندازه ی تکنیک های بر پایه ی تخیل لمسی مانند تکنیک ریسمان و دیگر تکنیک هایی که در بخش بعدی ارائه شده اند موثر نمی باشد.

از تخیل لمسی می توان برای تقلید هر نوع عمل فیزیکی تنها به وسیله ی آگاهی جسمی چه در داخل و چه در خارج از کالبد فیزیکی استفاده کرد. عمل ساده تر برای تمرکز کردن راحت تر است. از این جهت تاثیر بیشتری روی جفت برونفکن دارد. اعمال دست و بازو آسانترین اعمال هستند و بدین خاطر قویترین اعمال برای تقلید توسط آگاهی جسمی می باشند. سهولت استفاده و قدرت تاثیر گذاری عمل ساده ی دستان آگاهی در قسمت های پرورشی پیشین که در این کتاب ارائه شده مشهود بود.

بیشتر تکنیکهای مراقبه و القای خلسه، مقداری فشار جدایی روی جفت برونفکنی اعمال می کنند. صرف نظر از تکنیک ذهنی ، همه ی این تکنیک ها برای القای نوعی حرکت درونی به سمت خارج از کالبد فیزیکی طراحی شده اند که باعث انفصال از کالبد فیزیکی و از دست دادن سطح عادی آگاهی بیداری می شوند. این کار معمولا در خلال نوعی سقوط یا حرکت رو به پایین که تصور یا تخیل شده صورت می گیرد.

هر عمل درونی حرکت به سمت پایین ذهنی باعث می شود آگاهی جسمی به آرامی به سمت خارج از کالبد فیزیکی منتقل شود. این مسئله باعث فشار جدایی ملایمی روی ناحیه ی وسیعی از بدن می شود. این اعمال معمولا عکس آن چیزی است که برای رهاسازی بازتاب برونفکنی لازم است. این کار بیشتر شبیه تلاش برای واداشتن جفت برونفکن به سقوط روی کالبد فیزیکی تحت انرژی خود می باشد تا سعی برای برونفکنی. این نوع اعمال باعث ایجاد خلسه می شوند ولی معمولا سبب آغاز برونفکنی نمی شوند مگر این که خودبخود این اتفاق بیفتد.

ارتعاشات مشهور

به نظر من ، ارتعاشات مشهور مسبب برونفکنی نیستند بلکه نشانه های فعالیت انرژیایی مربوط به تولید درونی جفت برونفکن هستند. وقتی شرایط انرژیایی برای برونفکنی مهیا شده باشد، کالبد فیزیکی /اثیری شروع می کند از درون وجه جفت برونفکنی خود را بسازد. این کار باعث مقداری فعالیت انرژیایی قوی می شود که در کل بدن به صورت ارتعاشات حس می شود. اما حتی در طی احساسات لرزش و ارتعاشی که به شدت در کالبد فیزیکی حس می شود نیز ارتعاشات فیزیکی مشهودی در بدن وجود ندارد. کالبد فیزیکی واقعا لرزش یا ارتعاشی ندارد. این مسئله نشان می دهد که این ارتعاشات فقط در میان کالبد اثیری یا در میان جفت برونفکنی در حال تولید و نه در کالبد فیزیکی حس می شوند.

آغاز ارتعاشات اغلب درست پیش از این که برونفکنی واقعا رخ دهد می باشد. ارتعاشات اکثرا در قسمت هایی از بدن جمع می شوند که نشان می دهد فقط بخش هایی از جفت برونفکنی به صورت موضعی ایجاد شده است. برای مثال اگر فقط پاها و قسمت پایین بدن مرتعش شوند یعنی در آن لحظه فقط پاها و پایین بدن ی جفت برونفکنی ایجاد شده اسنت. در این موقع ، برونفکن اغلب حس می کند پاها و دست هایش شناور می شوند و در طرفین بیرونی کالبد فیزیکی در هوا شناور می شوند. وقتی ارتعاشات *فقط* در یک بخش بدن حس می شوند، یعنی فقط این قسمت ها به آرمیدگی عمیق فیزیکی رسیده اند و از لحاظ انرژیایی در وضعیت مورد نیاز برای برونفکنی می باشند. از این رو باید فرض کرد بخش هایی که مرتعش نمی شوند احتمالا به علت وجود تنش فیزیکی در این مناطق برای برونفکنی آماده نیستند. افراد زیادی می فهمند که طی خروج به قسمتی از کالبد فیزیکی خود چسبیده اند. آنها همچنین اغلب اگر به تلاش برای واداشتن خود به خروج از کالبد ادامه دهند، درد و ناراحتی در این ناحیه چسبیده تجربه می کنند. به نظر من کمبود آرمیدگی عمیق فیزیکی در کل بدن عامل دخیل در این مشکل متداول است.

سلامت، توانایی و برونفکنی

با این که سلامت فیزیکی به طور قطع پیش شرطی ضروری برای برونفکنی خروج هوشیار نمی باشد، می تواند کمک زیادی به انجام آن بکند. سطح معقولی از توانایی، رسیدن به آرمیدگی عمیق فیزیکی و حالت خلسه و نگهداری آن را آسان تر می کند. یک کالبد فیزیکی سالم عموما ناراحتی کمتری ناشی از سرفه، گرفتگی عضلانی و مشکلات گردش خون دارد. مشکلاتی مانند خفگی در خواب هم می تواند از سطح پایین توانایی ناشی شود یا به وسیله ی آن تقویت شود و هر چیزی شبیه به این می تواند تاثیر منفی روی توانایی برونفکنی بگذارد.

سلامتی و توانایی کم، مانع برونفکنی خروج هوشیار نمی شوند. حتی برخی بیماری ها ممکن است برونفکنی را تسهیل کنند. تکنیک های برونفکنی و به خصوص وضعیت استراحت ممکن است برای تطابق با حال یک بیمار نیاز به اصلاح داشته باشند. برای مثال اگر مشکل سرفه وجود دارد، وضعیت برونفکنی قائم به کاهش مشکل کمک می کند. اگر مشکل سلامت یا ناتوانی شدید است، عاقلانه تر است که با یک پزشک، درمانگر فیزیکی یا ارتوپد مشورت شود. لازم نیست به پزشک بگویید که چرا دنبال راحتی بیشتر هستید می توانید صرفا بگویی دنبال آرامش بیشتر فیزیکی هستید.

وضعیت قرارگیری و آسودگی لازم برای OBE

وضعیت کالبد فیزیکی در حین اقدام به برونفکنی می تواند تاثیر زیادی روی آنچه پیش، حین و پس از برونفکنی اتفاق می افتد داشته باشد. دراز کشیدن روی تختخواب راحت که وضعیت طبیعی خوابیدن است سناریوی ایده آلی برای برونفکنی خروج هوشیار نمی باشد. ما همگی طوری شرطی شده ایم که وقتی به رختخواب می رویم به خواب فرو برویم. در این حالت اگر برونفکنی رخ دهد احتمال به خواب رفتن و از دست دادن خاطرات سایه افزایش می یابد. من توصیه می کنم یا از اتاق دیگری به غیر از اتاق خواب برای برونفکنی استفاده کنید و یا وضعیت تختخواب را در اتاق تغییر

دهید. اگر تغییر ممکن نیست، سرتان را از طرف دیگر تختخواب بگذارید. همچنین می توانید خود را به وسیله ی یک چراغ خواب رنگی و یا شاید بخور مورد علاقه برای انجام برونفکنی شرطی کنید. اگر از این ها فقط در مواقعی که می خواهید برونفکنی کنید استفاده کنید به زودی با آنها شرطی می شوید.

من در صورت امکان همیشه یک وضعیت نشسته یا شبه نشسته را برای انجام برونفکنی توصیه می کنم. این وضعیت نه تنها برای برونفکنی راحت تر است بلکه برای یادآوری برونفکنی پس از انجام آن هم آسانتر است. حالت نشسته کمک می کند بر مشکلات زیادی مربوط به از دست رفتن خاطرات سایه که بر اثر به خواب رفتن عمیق و زودهنگام در طی رونفکنی ایجاد می شوند غلبه کنیم. حتی اگر روی یک صندلی هم به خواب روید متوجه خواهید شد که به همان مدت یا عمقی که روی تختخواب خود به خواب می روید نخوابیده اید. همچنین بیدار شدن در وضعیت نشسته یا شبه نشسته بسیار آسانتر است چون آگاه ماندن در طی خلسه در حالت نشسته آسان تراست. همچنین اگر تصادفا روی صندلی به خواب بروید توجه و واکنش به احساسات انرژیایی که نشان دهنده ی بازگشت جفت برونفکن در طی ورود مجدد و یکپارچگی است آسانتر خواهد بود.

چندین راه برای تطبیق وضعیت نشسته یا شبه نشسته با شرایط و نیازهای شما وجود دارد. به یاد داشته باشید که شما برای انجام یک برونفکنی آماده می شوید و نه برای یک خواب شبانه ی راحت. با این که راحتی مهم است، ولی توانایی آرامسازی عمیق کالبد فیزیکی در حالی که ذهن بیدار نگه داشته می شود بسیار مهم تر است. کمی ناراحتی می تواند چیز خوبی برای برونفکنی باشد.

یک صندلی دسته دار یا تختخواب شو در صورتی که به خوبی از پشت و گردن محافظت کند و بالشی هم زیر پای خود بگذارید برای برونفکنی مناسب خواهد بود. اگر از صندلی ساده ای استفاده می کنید، پیشنهاد می کنم یک دفترچه تلفن یا بلوک زیر پایه های جلویی صندلی بگذارید تا کمی به عقب متمایل شود. این کار باعث می شود سرتان به جلو و روی قفسه ی سینه نیفتد و مشکل تنفسی ایجاد نشود.

از بالشها یا کوسن هایی برای ثابت کردن سر و گردن خود استفاده کنید. همچنین می توانید بالشهایی زیر پا یا دست ها خود بگذارید تا راحتی بیشتری در آنها ایجاد کنید. اگر پشتی صندلی خیلی کوتاه است و از گردن محافظت نمی کند، صندلی را جلوی دیوار بگذارید و بالش دیگری زیر سرتان قرار دهید تا گردن و سرتان را نگهدارد. بر حسب دمای محیط، لباس های سبک و راحتی پوشید و جوراب نازکی به پا کنید. یک پیراهن ورزشی گشاد بسیار مناسب خواهد بود. اگر اتاق سرد است بهتر است از بخاری استفاده کنید تا این که پوشش ضخیم تری داشته باشید. اگر فکر می کنید حشرات ممکن است مشکلی ایجاد کنند نخست کل اتاق را اسپری کنید یا از مواد ضد حشره استفاده کنید.

اگر نمی توانید از یک صندلی دسته دار استفاده کنید می توانید از یک صندلی تختخواب شوی تا شو با پوشش اسفنج سراسری استفاده کنید. از بالش هایی برای افزایش راحتی دست ها و پاها کمک بگیرید.

احتمالا راحت ترین و مناسب ترین روش این است که خود را چنان قراردهید مثل این که روی تختخواب، صبحانه می خورید. لازم نیست خیلی حالت قائم داشته باشید چون ممکن است وضعیت ناراحت کننده ای باشد. همچنین زیاد هم به حالت دراز کش در نیایید . پیشنهاد می کنم در حالتی با زاویه ی تقریبی ۴۵ درجه قرار بگیرید و سپس خود را جابجا کنید تا به وضعیت مناسب برسید. یک تختخواب بیمارستانی با پشتی قابل تنظیم، اگر بتوانید تهیه کنید، بسیار عالی خواهد بود. لحاف هایتان نباید چنان سنگین باشند که ایجاد ناراحتی کنند.

از چند بالش استفاده کنید تا خود را در وضعیت قائم در تختخواب ثابت کنید یا از یک بالشتک اسفنجی متراکم و چند بالش استفاده کنید. یک بالشتک از اسفنج (فوم) به شکل V در اندازه ی مناسب ببرید (با قیمت پایینی می توانید از فروشندگان فوم تهیه کنید) یا از یک bean bag استفاده کنید.

بسیار مهم است که در طی حالت خلسه بدنتان کاملا حفاظت شده باشد و نیفتد یا نلغزد تا دچار انقباض نشود. وضعیت قرارگیری نامناسب باعث ایجاد تنش می شود و به درد مختل کننده می انجامد

یا ممکن است نیاز به جابجایی برای رفع مشکل گردش خون و گرفتگی عضله بشود که هر کدام از اینها وضعیت آرمیدگی عمیق را تهدید می کنند.

تلفن را قطع یا صدای آن را کم کنید و یا بهتر است دوشاخه ی آن را بکشید یا در صورت امکان منشی تلفنی آن را در حالت خاموش فعال کنید. می توان با استفاده از "نویز سفید" بر بسیاری از صداهای محیط غلبه کرد. کافی است رادیو یا تلویزیون را روشن کنید و آنها را روی یک یک ایستگاه خالی تنظیم کنید. صدا را چنان تنظیم کنید که صدای هیس آن صداهای محیط را پوشش بدهد. توصیه می کنم از صدای موسیقی در طی برونفکنی استفاده نشود زیرا موسیقی معمولا مختل کننده است و می تواند باعث هیجانات تنش زا شود که شکست در برونفکنی را به دنبال می آورد. اما صداهایی که به مدت طولانی از بارش باران یا برخورد امواج به ساحل ضبط شده باشد می تواند جایگزین مناسبی برای صدای سفید باشد.

استفاده از گوشگیر یا گوشی صدای مناسب نیز می تواند به حذف صداهای اطراف کمک کند. انجام تمرینات خلسه ای در مکان های کاملا پر سرو صدا مثلا موقع تماشای تلویزیون به مرور شما را قادر می سازد که هر نوع صدای مختل کننده ای را نادیده بگیرید. و انجام برونفکنی را در زمانی که به سکوت کامل دسترسی وجود ندارد نیز امکانپذیر می سازد.

در نهایت باید گفت ترس ناشی از کمبود روشنایی مناسب، عامل دخیل بزرگی در شکست برونفکنی می باشد. پیشنهاد می کنم که از یک چراغ خواب یا لامپ کم ولت استفاده کنید. بسیاری از افراد وقتی خارج شدند خود را در میان تاریکی دلگیری می یابند و خیلی زود از حالت OBE خارج می شوند چون تاریکی، ظاهر هر چیزی را ترسناک تر می سازد. حتی کسانی که ترس اندکی از تاریکی دارند اگر وقتی خود را در محیط ناشناخته ی خارج از کالبد می یابند دچار هراسی طبیعی شوند، لاجرم اضطراب، ترس و شکست در OBE پدید خواهد آمد. بهترین راه غلبه بر این وضعیت، برونفکنی در طی ساعات روز می باشد. صبح زودهنگام درست پس از طلوع آفتاب برای بیشتر افرادی که دچار مشغله های کاری یا غیر آن هستند، احتمالا مناسب ترین وقت می باشد.

ضمنا در طول کل تمرینات OBE و اقدام برای برونفکنی چشمها باید بسته باقی بماند. علت این امر برای بسیاری از افراد واضح است ولی سوالات فراوانی در طی سالیان در این خصوص دریافت کرده ام. جفت برونفکن درست پیش از خروج یا در طی خروج، بینایی زمان واقعی به دست خواهد آورد. نیازی به باز کردن چشم های کالبد فیزیکی یا انجام دادن کار دیگری پس از خروج از کالبد فیزیکی نمی باشد.

OBE یا رویای شفاف

وضعیت قرارگیری کالبد فیزیکی می تواند نه تنها بر سهولت بلکه بر *نوع* تجربه ای که رخ می دهد هم تاثیر بگذارد. این مسئله برای همه اتفاق نمی افتد ولی ارزش ذکر کردنش را دارد. افراد زیادی شامل خودم وقتی به صورت درازکش و جمع شده به یک طرف هستند برونفکنی دشواری دارند. من یا باید به پشت دراز بکشم و یا روی صندلی بنشینم، یا این که حالتی بینابین این دو داشته باشم. برای برونفکنی یک صندلی تختخواب شو را که به اندازه ی بیست و پنج درجه به عقب متمایل شده باشد را بیشتر ترجیح می دهم. اگر روی تختخواب یا تختخواب شو به یک طرف جمع شوم، یا به خواب می روم و یا رویای شفاف خواهم داشت. به دلایلی بدنم نیاز دارد که برای برونفکنی راحت در حالت صاف یا عمودی باشد. هر چند به نظر می رسد این که سرم مستقیم قرار دارد یا نه اهمیت چندانی ندارد.

فکر می کنم وضعیت لازم فیزیکی برای رویای شفاف و OBE در افراد مختلف متفاوت است. این حالت می تواند در اقدامهای اولیه برای برونفکنی تاثیرزیادی داشته باشد بخصوص اگر اهمیت این تاثیر معلوم نباشد. اگر وضعیت قرارگیری همان طور که مرا تحت تاثیر قرار می دهد بر شما نیز تاثیر بگذارد، این مسئله می تواند شما را از برونفکنی بازدارد. پیشنهاد می کنم پس از اقدام های ناموفق برونفکنی یا وجود مشکل به خواب رفتن، وضعیت قرار گیری برونفکنی خود را به آرامی تغییر دهید تا ببینید این وضعیت تاثیری در موفقیتتان دارد یا نه .

بخش ۱۹- تکنیک برونفکنی

دستیابی به برونفکنی خروج هوشیار نیازمند آموختن یک عمل متعادلسازی ظریف فیزیکی و ذهنی می باشد. این کار را می توان به آموزش چگونگی راه رفتن به یک کودک تشبیه کرد. کودک خردسال باید بیاموزد که بر جاذبه ی زمین، وزن خود و تعادل مسلط شود و باید بسیاری از ماهیچه ها، اعصاب و مهارت ها را با هم هماهنگ سازد. نخستین بارهایی که کودکان سعی می کنند بایستند، متزلزل هستند و می افتند چون مغزشان نمی داند چگونه همه چیز را هماهنگ کند.

به طور مشابه در طی نخستین تلاشهای برونفکنی خروج هوشیار، برونفکنها در حالی که سعی می کنند حس آگاهی جسمی خود را خارج سازند و همچنین بر مقادیر زیادی احساسات انرژیایی فائق آیند باید تلاش کنند از لحاظ فیزیکی و ذهنی در یک وضعیت کاملا آرمیده باقی بمانند. خیلی چیزها وجود دارند که باید انجام یا اصلاح شوند و همه ی اینها باید به طرز صحیحی انجام شود، در حالی که اتفاقات زیاد دیگری رخ می دهند که به آسانی می توانند کنترل را از دست برونفکن در آورند و او را به حالت بیداری برگردانند.

به کارگیری مهارت هایی که برونفکنی را ایجاد می کنند زمان می برد.از طریق تلاش در جهت بکارگیری مهارت ها و تمرین منظم است که یاد می گیرید چگونه وظایف چندگانه را با هم هماهنگ سازید. هر چه زمان بیشتری صرف برونفکنی شود، مغز بهتر می تواند همه ی چیز را با هم هماهنگ کند و کل تمرین آسان تر می شود.

پیش از آن که هر یک از تکنیک های برونفکنی فصول آتی را آغاز کنید، به مطالعه ی قسمت های پرورشی و توسعه ای قبلی کتاب بپردازید. همه ی اصطلاحات، پیش زمینه ها و تکنیک ها در آنجا هستند.

آزادسازی کالبد برونفکنی

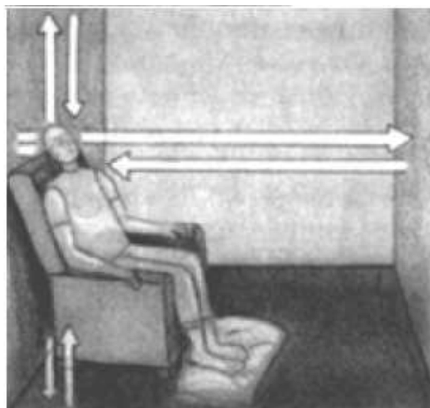
آزادسازی کالبد برونفکنی عبارت است از انتقال موقتی آگاهی به خارج از محدوده ی کالبد فیزیکی به وسیله ی تمرینات ساده ی آگاهی. تمرینات زیر همه برای آزادسازی جفت برونفکنی طراحی شده اند. آنها همچنین برونفکن را به اعمال خارجی آگاهی جسمی در طی حالت عمیقا آرمیده و/یا خلسه عادت می دهند. با این که آرمیدگی عمیق فیزیکی و حالت خلسه برای این تمرینات توصیه می شود، ولی این تمرینات را در یک حالت آرمیده فقط سبک هم می توان انجام داد و تفاوتی در کیفیت تمرین نمی کند. تمرینات، بسیار آسان هستند و خودشان می توانند یک OBE ایجاد کنند پس آماده باشید. اگر این اتفاق افتاد یا برونفکنی ناقصی رخ داد، از تمرینی که این حالت را ایجاد کرده به عنوان تکنیک برونفکنی اصلی خود استفاده کنید یا این تکنیک را با روش مشابهی ترکیب کنید. در مورد برونفکنی، اگر کاری انجام دادید که پاسخ داد به آن بچسبید و روی آن کار کنید، چون چیزی که یک بار عمل کرده باز هم عمل می کند.

آزادسازی جهشی

خود را به همراه یک جسم و ذهن کاملا آرمیده در وضعیت لازم برای برونفکنی قرار دهید. بهتر است از آرمیدگی عمیق فیزیکی کل بدن و تکنیک های القای خلسه بهره بگیرید و سپس چند بار از مدار انرژی تمام بدن استفاده کنید. در این تمرین به مراکز اولیه ی خود کاری نداشته باشید. اتاقی که در آن هستید را توسط ذهن و تخیل خود حس کنید و تصویری از آن در چشم ذهن خود بسازید. با استفاده از حافظه ی خود متوجه باشید که از نقطه ای که ایستاده اید اگر چشمانتان را باز می کردید

هر چیزی چه طور به نظر می رسید، و متوجه شوید که درها، پنجره ها، سقف، دیوار و کفپوش ها کجا هستند. پیش از آغاز تمرین، هر چه را به دقت ببینید تا به حافظه بسپارید.

در حالی که دست ها به راحتی در کنار بدن قرار گرفته اند، یک عمل آگاهی جهشی کل بدن را از سر تا پا آغاز کنید. (بخش ۱۲) این کار را تا زمانی که به سرعت و آهنگ جهشی مناسبی برسید، ادامه بدهید. سپس نقطه ی آگاهی خود را که همان قسمتی از آگاهی است که پیشتر در میان بدن می جهاندید به خارج از بدن و بالای سر و پایین پا آن قدر بگسترید که آگاهی خود را از دیوار بالای سر تا دیوار پایین سر اگر دراز کشیده اید و از سقف تا کف اگر نشسته اید بجهانید، آنگاه آگاهی را از میان بدن بازگردانید. این عمل جهشی را به طور مداوم تکرار کنید. زاویه ی عمل جهش را چنان تنظیم کنید که درست به موازات بدن ی شما باشد.



شکل 23 - دو عمل جهشي براي شل كردن جفت برونفكني

وقتی آگاهی تان به دیوار، سقف یا کف می جهد از تخیل بر مبنای حافظه ی خود برای حس کردن این که هر سطح از نزدیک چگونه به نظر می رسد استفاده کنید. این حس را داشته باشید که خودتان در نزدیک آن سطح و درست آنجا هستید. در هر لحظه که آگاهی به هر سطح می جهد، از تغییر مکانی خود و از موقعیت جدیدی که کالبد فیزیکی، درها، دیوارها، پنجره ها و اثاث اتاق هستند آگاه باشید. هر بار که آگاهی خود را به یک سطح می جهانید یک تصویر لحظه ای از وضعیت جدید خود در چشم ذهن بسازید. حس کنید برای فقط یک لحظه خارج از کالبد خود و در آن نقطه هستید.

اگر در انجام این تمرین مشکلی دارید، هدف های کوچکی روی دیوارها و سقف بچسبانید و به نمایی را که موقع تماشای نزدیک آنها می بینید به خاطر بسپارید. خیال کنید و این هدف ها را با استفاده از تخیل خود در طی تمرین ها در چشم ذهن خود بسازید. پیش از آغاز این کار اگر دوست

دارید برخیزید و صورت خود را نزدیک این اهداف ببرید تا بتوانید حس بودن در آن موقعیت را درک کنید. حسی که واقعا آنجا بودن دارد را به خاطر بسپرید. این احساس را درپایان هر جهش به صورت آنی بازسازی کنید.

زمانی که عمل عمل جهشی به راه افتاد توجه خود را بیشتر روی جهش به در و دیوار قرار دهید تا گذر از میان کالبد فیزیکی. وقتی آگاهی جسمی تان در حال فعالیت خارج از کالبد فیزیکی شماست، باید بگذارید حس کالبد فیزیکی تان به آرامی محو شود.

گام بعدی این است که نقطه ی آگاهی خود را در خطی به موازات صورت خود یعنی خطی که دیدتان به هنگام باز بودن چشم ها و نگاه به جلو دارد، بجهانید. اگر دراز کشیده اید، نقطه ی آگاهی را مکررا به سمت سقف و سپس رو به عقب و از میان صورت به زیر تخت و کف اتاق بجهانید. اگر نشسته اید، آن را به دیوار روبرو و بعد به عقب و از میان صورت به دیوار پشت سر جهش دهید. این بار هم وقتی جهش به راه افتاد بگذارید حس کالبد فیزیکیتان به آرامی محو شود و به روی عمل جهش خارج از کالبد تمرکز نمایید.

همانطور که قبلا گفته ام این تکنیک جهشی خودش می تواند بازتاب برونفکنی را رها سازد. تکنیک های جهشی همچنین برای دستیابی به شکل و حس برونفکنی بدون نزدیکی واقعی به فاز خروج مفید هستند. تکنیک جهشی به طور لحظه ای آگاهی جسمی را به خارج از کالبد فیزیکی انتقال می دهد و باعث می شود هر بار که نقطه ی آگاهی به سطحی برخورد می کند، چیزی شبیه به یک برونفکنی مختصر و کم توان رخ دهد. این تمرین را پیش از انجام یک برونفکنی واقعی هر چقدر که دوست می دارید انجام بدهید.

آزادسازی تنفسی

خود را در وضعیت لازم برای برونفکنی قرار دهید. اتاقی که در آن هستید را حس کنید و به شکل فضایی آن توجه کنید. آگاهی خود را به روی عمل تنفسی خود متمرکز کنید و حس کنید به آرامی و طبیعی نفس می کشید و آن را پس می دهید.

در حالی که نفس را به آرامی به درون می کشید، وقتی ریه هاتان پر می شوند خود را در حال گسترش به سمت خارج حس کنید. به طوری که گویی کالبد فیزیکی تان یک بادکنک هست که به سرعت باد می شود. حس کنید اتاق، در حالی که شما گسترش می یابید تا آن را پر کنید جمع می شود. در پایان عمل دم ، حس کنید آگاهی تان کل فضای اتاق را اشغال می کند.

وقتی نفس را پس می دهید، حس کنید مانند یک بادکنک که بادش خالی می شود به حد کالبد فیزیکی اولیه ی خود جمع می شوید و اتاق در طی انقباض شما گسترش می یابد و شما کوچکتر و کوچکتر می شوید. در پایان بازدم اجمالا حس کنید مختصات فضایی کل اتاق بسیار بسیار از شما دور هستند، به طوری که گویی شما یک نقطه ی ریز آگاهی هستید، یک نقطه ی روشن ریز در یک اتاق بسیار بزرگ و غول آسا. این تمرین را پیش از اقدام به برونفکنی کامل هر چقدر می توانید انجام بدهید.

آزادسازی چرخشی

هر عمل آگاهی جسمی که یک نقطه ی آگاهی را خارج از کالبد فیزیکی نگهدارد را نمی توان به راحتی در یک نقطه نگهداشت مگراین که این نقطه در حال حرکت باشد که در این صورت حفظ آن بسیار آسان خواهد بود. حرکت کردن ذهن را فریب می دهد تا به طور لحظه ای وجود یک نقطه ی آگاهی خارجی را بپذیرد.

خود را در موقعیت لازم برای برونفکنی قرار دهید. به مدت چند دقیقه نقطه آگاهی خود را در سطح چشم ها و روی خط مستقیمی در روبرویتان به جلو و عقب به دیوارهای روبرو و پشت سر یا به سقف و کف بجهانید، سپس نقطه ی آگاهی خود را پیرامون اتاق در جهت عقربه های ساعت جهش دهید به طوری که همه ی دیوارها و سقف و کف را در حین گذر، مختصرا لمس کند. به طور مداوم حول اتاق بچرخانید به طوری که هر چرخش یک تا سه ثانیه طول بکشد. این سرعت را به هر مقداری که به نظرتان طبیعی می رسد می توانید تغییر دهید. در حالی که نقطه ی آگاهی اتاق را دور می زند حس کنید که به آرامی روی همه ی سطوح اتاق می لغزد و آنها را قلم مو می کشد. وقتی نقطه ی آگاهی دور اتاق چرخ می زند از تغییر زاویه ی دید خود مطابق جایی که آن نقطه قرار

دارد، آگاه باشید. سعی کنید در طی چرخش حس کنید مختصات مکانی تان در اتاق و خارج از کالبد فیزیکی تغییر می یابد.

حس کنید درون کالبد خودتان می چرخید و اتاق در اطراف شما با چرخشتان در جهت خلاف چرخش حرکت می کند. چرخش خود را در سرعتی که که احساس راحتی بیشتری می کنید قرار دهید. اگر به این کار ادامه بدهید لحظه ای فرا می رسد که ذهنتان فریب می خورد و باور می کند که واقعا خارج از کالبد فیزیکی خود می چرخید. وقتی این اتفاق افتاد درون خود احساس لحظه ای سقوط خواهید داشت. یک حس خفیف سرگیجه که معمولا هنگام انجام این تکنیک بارها اتفاق می افتد. اگر شرایط مهیا باشد این تکنیک می تواند باعث رهاسازی بازتاب برونفکنی بشود.



شکل 24- عمل شل کردن چرخشی

آزادسازی از طریق تخیل

روی این تمرین وقت بگذارید و آنرا کامل و با تامل انجام بدهید. خود را در وضعیت لازم برای برونفکنی قرار دهید. وقتی کاملا آماده شدید، خیال کنید به آرامی و ملایمت از کالبد فیزیکی خود خارج می شوید و به سمت در اتاق شناور می شوید. در حالی که در وضعیت شناور دور می شوید، بدن خود را در حالت نشسته یا روی تخت در پشت سرتان حس کنید و از آن آگاه باشید. از میان در بسته بگذرید و به طوری که گویی واقعا برونفکنی کرده اید، حس کنید در حالت شناوری، از کالبد خود دور می شوید و در خانه حرکت می کنید. در حالی که پیش می روید هر چقدر می توانید جزئیات بیشتری را در خیال خود بیاورید. به چند اتاق سر بزنید و سپس خانه را ترک کنید و به بیرون

بروید. هر چقدر که حافظه تان می تواند شما را دورتر ببرد، بروید. لازم نیست این نمای تخیلی، دقیق باشد. در نقاط مورد علاقه تان که سر راه می بینید توقف کنید و اجمالا آنها را بررسی کنید.

در حالی که حرکت می کنید حس کنید واقعا از کالبد فیزیکی خود دور هستید و از جایی که می تواند با نقطه ی راه دور تخیلی شما در ارتباط باشد آگاه باشید. نگهداشتن این حالت مشکل است، این را می دانم اما حرکت کردن به حفظ آن کمک می کند، پس در تمام مدت به حرکت کردن جفت خیالی خود ادامه بدهید تا از فشار ذهنی بکاهید. لحظاتی در طی تمرین پیش می آبند که ناگهان حس می کنید واقعا در جایی که خیال می کنید هستید، هستید. این مسئله باعث احساس سقوط گذرا می شود که با حس جریان یافتن انرژی به سوی بالا در میان شکم و قفسه سینه همراه است.این نشانه ی بسیار خوبی است و نشان می دهد که آگاهی خود را با موفقیت خارج ساخته اید و فشار زیادی بر جفت برونفکن خود اعمال کرده اید. خزش انرژی نشان می دهد که جفت برونفکن ایجاد شده است.

وقتی توانستید خود را خارج از کالبد فیزیکی تجسم کنید، می توانید خود را در حال پرواز یا برونفکنی آنی به مکان های آشنا ولی دور دست، به خانه ها یا شهر های دگر هم تجسم کنید. خیال کنید در هوا شناور می شوید و در اطراف پرواز می کنید. حسی را که این کار می تواند داشته باشد و نمایی که دنیا از بالا به نظر می رسد را تخیل کنید. خیال کنید به طور آنی به نقطه ی دیگری برونفکنی می کنید. حس کنید این مکان که هر جایی می تواند باشد در اطرافتان پدیدار می شود. برای پایان دادن به این تمرین، خود را در حال انعکاس مجدد به اتاق و تماشای کالبد فیزیکیتان که در انتظار بازگشت شما می باشد ببینید. خیال کنید به سوی آن پرواز می کنید و وارد آن می شوید.

در هنگامی که این تمرین را انجام می دهید سعی کنید خود را در حالت دور از کالبد فیزیکی بودن حس کنید و دنیای بازسازی شده ی تخیلی خود را چنان که باید از چشمان جفت برونفکن دیده شود، ببینید. این تمرین می تواند به رهاسازی بازتاب برونفکنی بینجامد. اگر در طی تمرین این اتفاق افتاد، ممکن است احساسات برونفکنی را فقط از راه دور مثل این که فاصله ای در میان هست حس کنید. همچنین ممکن است چیزی حس نکنید و فقط ناگهان خود را در جفت برونفکن ببینید که در مکانی که خیال می کردید هستید، هستید.

تکنیک برونفکنی ریسمان

اگر همه ی مهارت های پایه و تمرینات پرورشی انگیزش انرژی این کتاب را انجام داده اید، به خوبی شیوه ی استفاده از دستان آگاهی خود را آموخته اید. اینک زمان آن فرا رسیده است که همه ی آنچه را که آموخته اید به کار ببندید و از دست های آگاهی خود برای خارج شدن از کالبدتان استفاده کنید. تکنیک ریسمان از طریق کوتاه کردن زمان لازم برای رهاسازی بازتاب برونفکنی در طی اقدام به برونفکنی ، استفاده از منابع ذهنی انرژی و اشتیاق شما را بهینه می سازد.

کلید ورود به تکنیک ریسمان تخیل کردن یک ریسمان آویزان از سقف می باشد. این ریسمان برای اعمال فشار شدید و مداوم بر یک نقطه از جفت برونفکنی استفاده می شود. عمل آگاهی بالا رفتن از طناب به صورت دست به دست، ذهن را می فریبد تا بپذیرد که یک نقطه ی آگاهی را خارج از کالبد جسمانی نگه دارد. این کار بازتاب برونفکنی را بسیار بیشتر از هر تکنیک دیگری برونفکنی که دیده ام، تحریک می کند.

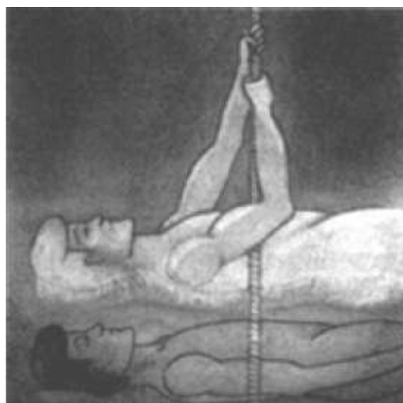
گام نخست این است که یک ریسمان محکم و بزرگ را تخیل کنید که روبروی شما درست مقابل قفسه سینه تان در وضعیتی طبیعی برای شما و وضعیتی که در آن قرار گرفته اید، آویزان شده است. اگر دراز کشیده اید خیال کنید انتهای این ریسمان روی قفسه ی سینه شما و در دسترس آسان شما آویزان است. اگر نشسته اید، خیال کنید ریسمان در برابر صورت تان آویزان است به طوری که انتهای دیگر آن به طور محکمی به سقف متصل می باشد. ریسمان به راحتی در دسترس شما می باشد. وضعیت و زاویه ی قرار گیری این ریسمان خیالی را تغییر دهید تا طبیعی ترین حالت آن را پیدا کنید.

دستان آگاهی خود را روی قفسه ی سینه متمرکز کنید. هر دوی آنها را بلند کنید و ریسمان را بگیرید. با حرکت دست به دست از ریسمان بالا بروید.ریسمان را با هر حرکت بالارونده ی دست به روی سینه ی خود بکشید. خودتان را در جفت برونفکنی خود در حال بالا رفتن از طناب، حس کنید.

www.takbook.com

از کالبد فیزیکی خود که به هنگام بالارفتن پشت سرتان بر جای می ماند آگاه باشید. بر روی عمل بالا رفتن تمرکز کنید ولی اجازه ندهید کالبد فیزیکی تان دچار تنش شود. به طور طبیعی نفس بکشید و نفس تان را حبس نکنید یا نگذارید نامنظم شود. ذهن تان را خالی نگه دارید و فقط روی بالا رفتن از ریسمان تمرکز کنید.

سعی کنید درست همان طور که در زندگی واقعی از یک طناب بالا می روید، یک عمل قدرتمند، طبیعی و دو دستی بالا رفتن ایجاد کنید. در حالی که یک دست بالا می رود دست دیگر طناب را محکم می گیرد. در تمام مدت دو دست، با یکدیگر همکاری می کنند. وقتی یک دست طناب را گرفته است دست دیگر باید بالا برود و طناب را بگیرد تا برای کشش بعدی رو به بالا آماده شود. سعی کنید هیچ وقت فقط از یک دست استفاده نکنید. استفاده همزمان از دو دست ، تکنیک ریسمان را آسان تر و موثر تر می کند.



شکل 25- تکنیک ریسمان

سرعت بالا رفتن را تغییر دهید تا راحت ترین و طبیعی ترین سرعت را بیابید، اما خیلی هم کند نکنید. درست مثل عمل جهش، سرعت بالا رفتن را آنقدر زیاد کنید تا مقاومتی را حس کنید آنگاه کمی سرعت را کمتر کنید تا به حد مطبوع برسید. من فهمیدم که سرعت بالا رفتنم از نیم ثانیه تا یک ثانیه برای هر عمل کامل بالا رفتن (گرفتن و بالا کشیدن برای هر دو دست) متغیر است.

دست های آگاهی خود را بسیار قوی حس کنید و حس کنید بی هیچ زحمتی و به آسانی از ریسمان بالا می روید. حس کنید جفت برونفکن شده، در حالی که از طناب بالا می روید به سمت بالا حرکت می کند. این آگاهی خارج از کالبد است که این تکنیک را موثر می سازد. عمل بالا رفتن نیز یک حرکت رو به بالا و به سمت خارج از کالبد فیزیکی فراهم می سازد.

برخی افراد ممکن است پس از هر بار کشیدن طناب در بازگرداندن دست های آگاهی به سینه ی خود دشواری حس کنند. در چنین موردی فقط سعی کنید به بهترین وجهی که می توانید دست های آگاهی خود را روی طناب و در حال حرکت و بالا کشیدن به هر صورتی که می توانید حس کنید. روشهای حل و فصل مشکلات متداول در زمینه ی تکنیک بالارفتن از ریسمان و تکنیک های جانشین برونفکنی در بخش های آینده ارائه شده اند.

افراد زیادی دریافته اند که چسباندن یا الصاق یک تکه روبان یا نخ به سقف در بالای تختخواب یا صندلی شان و آویزان کردن آن به نحوی که به راحتی بتوانند با دستشان آن را بگیرند به اجرای بهتر این تکنیک کمک می کند. این نخ یا روبان را چند بار لمس کنید تا به وضعیت آن در ذهن خود عادت کنید. هر چه وضعیت و حس ریسمان در حافظه ی آگاهی تان بیشتر رشد یابد ، تخیل کردن خود در حال خروج و بالا رفتن از ریسمان به وسیله ی دست های آگاهی آسان تر می شود. این طناب را در وضعی قرار دهید که به تخیل طبیعی و آسان تر آن کمک کند. (اگر عاشق حیوانات باشید، این ریسمان یک مزیت جنبی هم دارد. گربه ها عاشق آن می شوند!)

نشانه های فشار ریسمان

نخستین نشانه ای که حاکی از عمل کردن تکنیک ریسمان است، یک حس سرگیجه ی خاص، یک آشوب مورمورشونده از نوع حرکت انرژی موضعی در گودی زیر جناغ سینه و قفسه ی سینه می باشد. اگر این احساس را داشتید بدانید که تکنیک ریسمان فشار خوبی بر جفت برونفکن تان اعمال کرده است. به بالا رفتن ادامه بدهید و اگر به اندازه ی کافی از لحاظ فیزیکی آرام بمانید تا اجازه دهید جفت برونفکنی ایجاد شود، بازتاب برونفکنی را رها خواهید کرد.

به عنوان یک آزمایش این تمرین کوتاه را انجام دهید: چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید تا خود را آرام کنید، به کاردیگری نیاز نیست. حس کنید خارج می شوید و از یک ریسمان خیالی به مدت بیست ثانیه یا بیشتر دست به دست بالا می روید. تمرکز خودتان را جمع کنید و واقعا

حس کنید که دست های آگاهی تان این کار را انجام می دهند. از حافظه و تخیل خود برای بازسازی حس واقعی انجام این کار استفاده کنید.

باید یک احساس یا مورمور شدن انرژی موضعی و آشفته در شکم و قفسه ی سینه خود که بسیار به سرعت اتفاق می افتد را حس کنید. این احساس شبیه به حسی است که وقتی آسانسور ناگهان شروع به حرکت به سمت پایین می کند پیدا می کنید. این آشوب خفیف و مورمورشدن انرژی نشانه ی این است که جفت برونفکنی از سوی عمل آگاهی صعود از طناب خارجی که استفاده می شود تحت فشار قرار می گیرد. در حالی که بدن و ذهن تان عمیقا آرام است و کاملا برای برونفکنی آماده هستید، فشار حاصل از این عمل به طور وسیعی افزایش می یابد و تاثیر بیشتری بر جای می نهد.

نخستین تجربه ی برونفکنی ریسمان

اگر تمایل داشته باشید یکی از نخستین تجربیات برونفکنی ریسمان خود را در زیر آورده ام:

سر شب در ست پس از غروب آفتاب، روی تختم دراز کشیده بودم و به تکنیک جدید ریسمان که روی آن کار کرده بودم، می اندیشیدم. از من خواسته شده بود تا یک تکنیک برونفکنی تهیه کنم که افراد نابینا و به خصوص نابینایان مادرزاد هم بتوانند استفاده کنند. من از حس لامسه به عنوان شالوده ی این تکنیک جدید استفاده کردم چون لامسه و ادراکات بساوایی در افراد نابینا بسیار توسعه یافته است. از لحاظ نظری روش نوینی برای استفاده از این حس یافته بودم که آن را *تخیل لمسی* نامیدم که فشار کافی برای رهاسازی بازتاب برونفکنی بر جفت برونفکنی اعمال می کرد. در آن زمان این فقط در حد یک ایده بود: گام بعدی این بود که آن را بر روی خودم در عمل به آزمایش بگذارم تا ببینم نتیجه ای دارد یا نه. نظریه معقولانه ای بود و می بایست جواب می داد، اما آیا عملی بود؟

هیچ آرامسازی، خلسه یا فعالیت انرژیایی انجام ندادم. فقط می خواستم ببینم تکنیک جدید ریسمان، فشار قابل توجهی بر جفت برونفکنی ام اعمال می کند یا نه. برای چند دقیقه دراز کشیدم و در حالی که خود را آرام و آماده می ساختم و مهیای یک چرت کوتاه بودم به بررسی این موضوع در ذهنم می پرداختم. آنگاه با خود اندیشیدم "حتما جواب می دهد" و تصمیم

گرفتم با جدیت، تکنیک جدید ریسمان را امتحان کنم. شور و اشتیاق کشف جدید مرا آکنده ساخت و عزم بسیار جدی برای برونفکنی و انجام بیشترین تلاش برای تکنیک جدید خود یافتم.

دستان آگاهی خود را گشودم و حس در دست گرفتن یک ریسمان محکم را در دستانم بازسازی کردم. خود را با جزییات خیلی ریز مشغول نکردم، فقط یک حس خالی از نگهداشتن چیزی شبیه به یک ریسمان خیالی در دستانم داشتم. در این هنگام با جدیت و دست به دست شروع به بالا رفتن کردم. بی درنگ یک احساس قوی آشوب در شکم و قفسه ی سینه خود حس کردم. همچنین یک احساس عمیق مورمور شدن در درون بدنم حس می کردم که در بازو و پاهایم بیشتر به چشم می آمد. هیجان را از ذهنم خارج ساختم و کاملا بر روی عمل بالا رفتن از طناب تمرکز کردم. مثل این که واقعا نتیجه می داد! همین طور که بالا می رفتم نوعی فشار انرژیایی که درونم ایجاد می شد را حس می کردم. حس می کردم که بدنم به ناگاه بسیار سنگین تر شده چنانکه گویی به سطح عمیقی از خلسه وارد می شوم. اینها همگی با سرعتی بسیار زیاد اتفاق می افتاد. سر و قفسه سینه ام قبلا شروع به آزاد شدن کرده بودند و سعی می کردند از طناب بالا بروند و خط فشاری که بر من وارد می آمد را دنبال کنند. تا پیش از آن هرگز چنین خروج کاملی را تجربه نکرده بودم!

به بالارفتن ادامه دادم و تپش مرکز قلب ام شروع به انتشار در کل بدنم کرد. بسیار هیجان زده بودم! من کمتر از یک دقیقه از طناب بالا رفته بودم! به بالا رفتن ادامه داده بودم و کاملا ناگهانی بازتاب برونفکنی ام آغاز شده و جفت زمان واقعی ام آزادانه جایی نزدیکی تختخوابم شناور شده بود. همه ی این اتفاقات بسیار سریع اتفاق افتاد، به سختی فرصت یافتم تغییراتی را که در بدنم به هنگام برونفکنی رخ می داد ثبت کنم! سنگینی ورود به حالت خلسه، تپش مرکز قلب و شدت یافتن آن، ارتعاش کل بدن، و خروج، همگی بسیار به سرعت اتفاق افتادند! کمی پس از خروج به بدنم بازگشتم و تجربه ام را ثبت کردم. این تجربه قطعا آسانترین، سریعترین و راحت ترین خروجی بود که تا آن زمان داشتم.

تکنیک ریسمان را آن شب و صبح بعد چندین بار امتحان کردم و هر بار مشکلی برای خروج از کالبدم نداشتم. نمی گویم که ایده ی بالارفتن از طناب برای تکنیک برونفکنی جدید بود. اما استفاده

ی ارادی از آگاهی جسمی و بکارگیری تخیل لمسی چیز نویی بود. آموختن چگونگی نتیجه دادن این تجربه بود که آن را در آن زمان برایم مهم می ساخت.

روند برونفکنی

عاقلانه نیست که فقط یک روند برونفکنی اختیار کنیم. سطح تجربه و استعداد طبیعی هر کس متفاوت است. شرایط هم فرق می کند، آنچه برای یک نفر کمک کننده است ممکن است برای دیگری بازدارنده باشد. به همین دلیل سه روند انعطاف پذیر برای روند ریسمان ارائه کرده ام و پیشنهاد می کنم آنها را امتحان کنید تا بهترینشان را هنگام برونفکنی بیابید. برای نمونه می توانید صبح زود بیدار شوید (بهترین روش برای برونفکنی آسان) و مستقیما به اجرای تکنیک ریسمان بپردازید. در زمان های دیگر کار بیشتری برای قرار دادن خود در وضعیت آرمیده و آماده برای برونفکنی مورد نیاز است.

روند کامل

زمان صرف شده برای هر بخش از این روند برای تطابق با استعداد، تجربه و شرایط هر فرد می تواند متغیر باشد. اگر فکر می کنید ممکن است به خواب بروید، روی هیچ بخش آن زمان زیادی صرف نکنید. ولی دست کم باید چندین دقیقه و برای مبتدی ها حتی مدت بیشتری برای بخش آرمیدگی عمیق فیزیکی در ابتدا صرف شود. من قادر به بیان اهمیت فوق العاده ی آرمیدگی عمیق فیزیکی در فرایند برونفکنی نمی باشم. اگر تاکنون برونفکنی خروج هوشیاری داشته اید ولی پس از آن چندین اقدام ناموفق تجربه کرده اید، توصیه می کنم سی دقیقه یا بیشتر برای آرمیدگی عمیق فیزیکی زمان بگذارید.

فعالیت انرژی اولیه و ثانویه توصیه شده در این رویه، کمک بسیار بزرگی برای مبتدی ها به خصوص آنهایی که تاکنون خروج هوشیاری را تجربه نکرده اند می باشد. تمرین کردن آن، برونفکنی را بسیار دسترس پذیرتر می سازد. برونفکن های خبره تر می توانند در صورت تمایل از

فعالیت روی مرکز اولیه صرف نظر کنند ولی در آن صورت تجربه ی برونفکنی به سمت ضعیف شدن سوق می یابد. در برونفکنی، انرژی همه دارایی ماست!

تمرین آرمیدگی عمیق فیزیکی را دست کم به مدت ده دقیقه به طور کامل انجام دهید. دست ها و پاها را تحریک کنید و به مدت چند دقیقه یک مدار کل بدن را اجرا کنید. ذهن سطحی خود را خالی کنید و یک خلسه ی سبک رو به متوسط را در خود تلقین کنید. انرژی را برانگیزید و همه ی مراکز اولیه را تحریک کنید (زیاده روی نکنید). در صورت لزوم در طی اقدام به برونفکنی به انگیزش مجدد انرژی در مدارهای اولیه و ثانویه بپردازید. جفت برونفکنی را با یک تکنیک جهش خارجی سست کنید (اختیاری است) . از تکنیک برونفکنی ریسمان (یا تکنیک جایگزین) استفاده کنید و آماده ی خروج شوید!

روند سریع

در حالتی که فکر می کنید انرژی کافی برای برونفکنی دارید اما زمان یا انرژی ذهنی برای طی کردن روند کامل را ندارید، روند سریع مناسب است. دست ها وپاها را تحریک کنید و به مدت چند دقیقه از یک مدار کل بدن استفاده کنید. فقط یک بار از رویه ی آرمیدگی عمیق فیزیکی استفاده کنید. تنها یک حالت خلسه ی سبک در خود القا کنید. از تکنیک برونفکنی ریسمان (یا تکنیک دیگر) استفاده کنید و آماده ی خروج شوید!

برونفکنی آنی

برونفکنی آنی بهتر است زمانی که در حالت عمیقا آرمیده وقتی ارتعاشات را حس می کنید یا وقتی که همه شرایط درست به نظرمی رسد و می دانید که فرصت خوبی برای برونفکنی می باشد انجام گیرد. زمان مناسب برای اقدام به برونفکنی آنی وقتی است که در طی یک چرت کوتاه در طول شب یا صبح گاه نیمه بیدار هستید و بدین ترتیب عمیقا آرمیده می باشید. این حالت عمیقا

آرمیده را حفظ کنید، یک عزم جدی برای برونفکنی در خود شکل دهید و شروع به استفاده از تکنیک برونفکنی بکنید.

هرگاه ارتعاشات را در قسمتی از بدن یا کل آن حس کردید، صرف نظر از این که چه می کنید یا در چه مرحله ای از روند برونفکنی هستید، بی درنگ از تکنیک برونفکنی استفاده کنید و سعی کنید خارج شوید. هرگاه ارتعاشات به خصوص ارتعاشات کل بدن رخ دادند، برونفکنی سریع و آسان ممکن می شود. همه ی آنچه که باید انجام دهید این است که اراده ای راسخ برای برونفکنی پیدا کنید و سپس از تکنیک برونفکنی خود استفاده کنید. همه ی نیروی خود را روی این امر بگذارید تا به سرعت خود را در خارج از کالبد بیابید. بیاد داشته باشید که تجربه ی برونفکنی را بسیار کوتاه کنید!

انگیختگی

مهم ترین جزء هر برونفکنی موفق، اشتیاق و انگیختگی است. بدون این ها انرژی ذهنی کافی برای کامیابی وجود نخواهد داشت: یا در خروج شکست می خورید و یا تسلیم می شوید و به خواب می روید. از این رو بسیار مهم است که زمان آماده سازی خود برای هر برونفکنی را کوتاه نگهدارید تا طولانی و تهی کننده ی انرژی نباشد. چیزی که یک برونفکن مبتدی باید بسیار داشته باشد شور و اشتیاق است. شور واشتیاق، انرژی ذهنی خالص است. عاملی که در همه ی موارد موفقیت آمیز مشاهده کرده ام ، عامل *اراده* می باشد.

اراده + عمل = موفقیت در OBE. افراد خیلی زیادی در طی سال ها ای میل هایی در مورد موفقیت در برونفکنی به من زده اند. در هر مورد آنها زمانی که *واقعا تصمیم گرفته بودند* اجرای تکنیک ریسمان را انجام دهند شروع به انجام آن کرده بودند. آنها همه ی نیروی خود را روی اقدام به خروج متمرکز کرده بودند و در عمده ی موارد هم اغلب در نخستین اقدام به برونفکنی توانسته بودند نخستین برونفکنی خروج هوشیار خود را تجربه کنند.

این نوع اراده می تواند این تفاوت کاملا مهم را ایجاد کند. یک تصمیم جدی بگیرید، شجاع و مصصم باشید و فقط ... *آن را انجام دهید!* این کار همه ی انرژی ذهنی شما را روی یک تلاش منفرد، قوی و متمرکز برای یک هدف منفرد جمع می کند: برونفکنی به خارج از کالبد!

توصیه ها و نکات خلاصه شده ی تکنیک ریسمان

حس آشوب ، فشار و حرکت انرژی موضعی حاصل از تکنیک ریسمان باید به دقت مورد توجه قرار گیرد. عمل بالا رفتن از طناب خود را چنان با این حس تنظیم کنید که بتواند بیشترین تاثیر را بگذارد. اگر در هر بخش روش ریسمان مشکلی داشتید، تمرینات پرورشی و قسمت های حل مشکل مرتبط در کتاب را بیابید و آنها را بازنگری یا تمرین کنید تا بر مشکل فائق آیید.

در تمام طول تلاش برای برونفکنی بر روی حفظ تعادل درونی کامل تمرکز کنید. روی بالارفتن از ریسمان تمرکز کنید تا همه ی چیزهای دیگر را رها کنید. همه ی نیروی خود را روی عمل بالا رفتن قرار دهید و همه ی چیزهای دیگر را نادیده بگیرید. کاری که انجام می دهید را تحلیل یا در مورد آن فکر نکنید! مراقب تنفس خود باشید و آن را حبس نکرده و اجازه ندهید سطحی یا نامنظم شود. هیچ کاری به جز بالا رفتن از طناب نکنید تا از کالبدتان خارج شوید.

وقتی ارتعاشات آغاز شد، ممکن است فقط روی یک بخش از بدنتان متمرکز شوند. اگر آگاهی تان را روی این ارتعاشات متمرکز کنید ، در می یابید که می توانید آنها را حرکت دهید و اغلب می توانید آنها را تقویت و با دستان آگاهی خود در کل بدنتان منتشر کنید. ارتعاشات به اعمال آگاهی جسمی پاسخ می دهند و از آنها تبعیت می کنند. هر چند توصیه نمی کنم این کار را در طی اقدام به برونفکنی انجام دهید چون این کار تمرکزتان را از عمل بالارفتن از ریسمان منحرف می کند. آرام بمانید و روی تکنیک برونفکنی تمرکز کنید تا ارتعاشات به طور طبیعی منتشر شوند. این ارتعاشات ممکن است در طی تلاشهای نخستین کاملا شدید باشند، وقتی شروع شدند خود را برای لرزش شدید آماده کنید.

برای احساس تپش قلب شدید آماده باشید. این یک رویداد بزرگ است. ممکن است در طی اقدامات اولیه برای برونفکنی به طرز خارق العاده ای قوی باشند به نحوی که بسیاری از افراد را وحشت زده می کنند و باعث قطع خروج نخست که بسیار در پی آن بوده اند می شوند. آنها را کلا نادیده بگیرید. آنها به هیچ طریقی به شما آسیب نمی زنند. مرکز قلب تلاش می کند تا انرژی لازم برای جفت برونفکنی را فراهم کند. همچنین احساسات شبیه به فشار در سر و پیشانی را هم صرف نظر از شدت و آزاری که دارند، نادیده بگیرید. هر چه زودتر از کالبد خارج شوید این احساسات زودتر متوقف می شوند.

هر گونه صدا یا صوتی را که پیش یا در طی اقدام به برونفکنی می شنوید صرف نظر از این که چه قدر بلند یا واقعی به نظر می رسند، نشنیده بگیرید. اینها نوعی توهم شنیداری بدون ماهیت واقعی هستند. اگر حس کردید چیزی شما را لمس کرده یا می کشد یا حتی دست هایی شما را در بر می گیرد همه ی اینها را نادیده بگیرید. اینها نوعی توهم بساوشی (لامسه) هستند. هیچ کدام از این توهمات نمی توانند به شما آسیبی بزنند اما می توانند حواستان را پرت کنند، می توانند تمرکز و تسلطتان را قطع کنند و اگر به آنها واکنش نشان دهید شانس برونفکنی تان را کاهش می دهند.

همه ی برونفکنی های نخست خود را *بسیار کوتاه* انجام دهید. ده ثانیه خارج شوید و بعد به بدنتان بازگردید. لطفا در این مورد به من اعتماد کنید! شانس شما برای یادآوری آن برونفکنی در این صورت بسیار افزاش می یابد. یک برونفکنی ده ثانیه ای که به یاد بیاید می ارزد به هزاران برونفکنی کل شب که *فراموش شود*.

در این موارد درست در لحظه ای که بازتاب برونفکنی در حال ایجاد است ممکن است یک موج صعود کننده ی انرژیایی ناگهانی در ناحیه ی شکم و قفیه ی سینه حس کنید. این حس شبیه یک جریان شدید جسمی بزرگ از هیجان می باشد. این احساسات نشان دهنده ی لحظه ی جدایی کالبد فیزیکی /اثیری و جفت برونفکن آن می باشد. بازتاب برونفکنی رها شده است و شما درست در لبه ی خروج تلو تلو می خورید. ممکن است ارتعاشاتی را پیش یا پس از این لحظه تجربه کنید.

www.takbook.com

آرام بمانید و سعی کنید به این احساسات واکنش نشان ندهید. اگر با این مسئله با دقت برخورد نکنید، شما را به کلی از حالت خلسه خارج می سازد و به حالت آگاهی کامل بازمی گرداند.

اگر مورد بالا رخ داد و همه چیز متوقف شد و شما سست و خسته و حتی تا حدودی فلج بر جای ماندید، می توان به جرات گفت که شما برونفکنی کرده اید. شما به دلیل اثر دوپارگی ذهن، خروج را فراموش کرده اید. آرام بمانید و ذهن خود را خالی و آگاه نگهدارید و منتظر شوید تا جفت برونفکن تان بازگردد. در این هنگام به مدار کل بدن ثانویه بپردازید. از این مدار برای خالی ، ساکن وآگاه نگداشتن ذهن خود تا موقع بازگشت جفت برونفکنی استفاده کنید. علت بسیار کوتاه کردن برونفکنی های نخستین اگر جفت برونفکن تان به آن عمل کند، اینک برای شما روشن می شود.

اگر ارتعاشات را حس کردید اما خودبخود ناپدید شدند و شما خودتان را بار دیگر سست و فلج شده یافتید، این احتمال وجود دارد که برونفکنی کرده باشید و بر اثر دوپارگی ذهن خروج خود را فراموش کرده باشید. در این حال کوشش برای نیمه هوشیار ماندن و انتظار برای بازگشت جفت برونفکن شده مهم است. اگر برونفکنی را بسیار کوتاه انجام دهید، او شما را خیلی زیاد منتظر نمی گذارد. صبور باشید و سعی کنید *با خالی نگهداشتن ذهن خود* خاطرات برونفکنی را در طی یکپارچگی مجدد باز پس بگیرید. اگر همه چیز مطابق نقشه پیش برود، خاطرات کامل تجربه ی برونفکنی در طی یکپارچگی مجدد به ذهن تان وارد می شود.

به یاد داشته باشید که در برخی موارد ممکن است خود را در حال لرزش خارج از کالبد یا پرواز برفراز نوعی ساختار لوله مانند بیابید در حالی که در صورت وجود، فقط احساسات خروج ملایمی را حس کرده اید. درهر حال، در عمده ی برونفکنی های اولیه این احساسات وجود دارند و شدید هستند پس برای روبرو شدن با آنها آماده باشید.

برخی افراد با تکنیک ریسمان مشکل دارند چون نمی توانند تصور ریسمان را در چشم ذهن خود متوقف کنند. برخی می گویند خود را در حال برخورد به سقف می بینند و نمی توانند بالاتر بروند. برخی پشته ی بزرگی از ریسمان را که در زیر پایشان جمع می شود را حس می کنند. راه حل هر مشکل شبیه به این ساده است: اگر تصور مسبب یک مشکل است، پس از تصور برای ایجاد راه حل

استفاده کنید. برای مثال، خیال کنید حفره ی کوچکی در زیر شما وجود دارد که طناب استفاده شده در آن جمع می شود. یا خیال کنید که به جای برخورد با سقف ، از میان سقف می گذرید و به سوی آسمان بالا می روید.

www.takbook.com

بخش ۲۰- نسخه های متفاوت تکنیک

در این ارتباط راه حل هایی برای برخی مشکلات شایع برونفکنی ارائه شده است. همچنین برخی تعدیلات در تکنیک ریسمان و برخی تکنیکهای جایگزین ارائه شده اند که ممکن است برای برخی افراد مناسب تر باشند. همچنین اگر برونفکن ها چند تکنیک مختلف را در طی هر بار تلاش برای برونفکنی امتحان کنند، بهتر است. این کار نه تنها تنوعی بسیار لازم از تمرینات اعمال دست های آگاهی فراهم می کند بلکه از خستگی و ملالت نیز پیشگیری می کند. اسفتاده طولانی مدت از یک تکنیک برونفکنی می تواند کمی ملال آور باشد و باعث شود بعضی برونفکن ها علاقه ی خود را از دست بدهند یا به خواب بروند. همچنین تمرینات آرامسازی، خلسه و فعالیت انرژی را می توان جداگانه از اقدام واقعی برونفکنی انجام داد.

روند کامل را درست تا رسیدن به تکنیک برونفکنی انجام دهید و آنگاه برخیزید و یک وقفه ی کوتاه داشته باشید تا آرامش یابید و نیروی خود را بازیابید. در طی این وقفه سعی کنید تا آنجا که می توانید در حالت آرامیده تر جسمی و ذهنی باقی بمانید. به تختخواب خود بازگردید و چند دقیقه خود را به لحاظ جسمی و ذهنی آرام و شل کنید. وقتی که آرامش یافتید و آماده شدید از روش برونفکنی سریع یا آنی استفاده کنید.

اگر بالا رفتن از طناب تاثیر قدرتمندی بر شما دارد می توانید از خود این تکنیک به عنوان جایگزینی مناسب برای تکنیک های دیگر القای خلسه استفاده کنید. این کار می تواند فعالیت آماده سازی مورد نیاز برای اقدام به برونفکنی را تسریع کند.

نسخه های مختلف تکنیک ریسمان

ریسمان یک دستی : اگر به نظر می رسد که یکی ازدستان آگاهی به خوبی فرمان نمی برد یا حسی ضعیف دارد و یا قابل کنترل نیست می توان تکنیک ریسمان را فقط با آن دست که پا سخگو تر ا ست، اجرا کرد. اگر می توانید ریسمان را با د ست ضعیفتر بگیرید، (طوری که گویی ریسمان از میان دست ضعیف تر می لغزد) و دست قوی تر واقعا بالا نمی رود. حس کنید دست قوی تر با یک حرکت بالاروی یک دستی پیوسته دراز می شود و قسمت بالایی طناب را به روی قفسه ی سینه می کشد و دوباره و دوباره این کار را تکرار می کند. سعی کنید د ست تان را بیشتر از آن مقداری که دست واقعی می تواند دراز کنید. خیال کنید دست هایتان الاستیک هستند و همین طور از ریسمان بالا می روید به سمت خارج منبسط می شوند.

ریسمان نوردی: به جای یک طناب که از بالا آویزان است خیال کنید یک ریسمان محکم و قطور در امتداد بدنتان درست بالای سرتان و در دسترس شما در عرض سقف اتاقتان کشیده شده است. این ریسمان محکم به قلابهایی روی دو دیوار متقابل اتاقتان بسته شده است. حس کنید دستهایتان دراز می شوند و این طناب را می گیرند و از آن آویزان می شوید و خود را در راستای طناب به سمت دیوار پشت سرتان و به سمت خارج از کالبد می کشید. اگر دیواری درست پشت سر تختخواب وجود دارد و این دیوار مانع حرکت شماست، یا سرتان را در جهت دیگر تختخواب بگذارید یا خیال کنید که از دیوار عبور می کنید.

آویختن از ریسمان : راه دیگر برای غلبه بر مشکل دست ضعیف یا غیر قابل کنترل برای آگاهی این است که حس کنید دراز می شود و از یک ریسمان محکم که به سقف متصل است می آویزد. سعی نکنید از این ریسمان بالا بروید، فقط حس کنید که از آویزان شده اید. وقتی به این وضعیت عادت کردید خیال کنید طناب به یک بالگرد متصل است و شما را به آرامی رو به بالا و خارج از کالبد می کشد. حس کنید از بدنتان خارج شده و بالا تر و بالاتر می روید. حس کنید به آرامی بدنتان را پشت سر بر جای می گذارید. مختصات مکانی خود را در حال بالا رفتن و خارج شدن از بدن خود از میان سقف اتاق حس کنید.

ریسمان اسکی روی آب: به جای ریسمان آویزان از سقف خیال کنید ریسمان اسکی روی آب متصل به یک قایق تندرو را در دست گرفته اید. حس کنید دسته ی ریسمان اسکی را محکم گرفته اید به طوری که گویی به پشت روی آب دراز کشیده اید و آماده آغاز انفجاری هستید. زاویه ی ریسمان اسکی را در میزانی که طبیعی تر حس می کنید تنظیم کنید. خیال کنید صدای غرش موتور قایق را می شنوید، هیجان ایجاد می شود و قایق تیک آف می کند و قایق، شما را در میان پاشش سیال اختری از بدنتان بیرون می کشد.

ریسمان تور بارگیری: خیال کنید یک تور بارگیری بزرگ دارید که در برابر شما آویزان شده است. این تور شبیه به توری نظامی سنگینی است که در طی حملات نظامی آویزان می شود تا نظامیان به سرعت از آن بالا بروند. اگر نشسته اید، خیال کنید این یک توری ریسمانی است که در برابر شما آویزان است و به آسانی در دسترس شماست. اگر دراز کشیده اید، خیال کنید، تور بالای سر شما آویزان است. از توری ریسمانی همان طور که در تکنیک عادی ریسمان توصیف شد بالا بروید. در این روش مهم نیست دستانتان کجا قرار می گیرند چون همواره تکه ای طناب پیدا می شود که آن را بگیریم. به هر طریقی که می توانید از این توری، چهار دست و پا بالا بروید به طوری که همزمان از دست ها و بازوها و پاها به هر نحو که ممکن است استفاده کنید تا خود را به سمت بالا و خارج از بدن بکشید. با توجه به این که به نظر می رسد دستان آگاهی خودشان حرکت می کنند و به همه جا می آویزند و بالا می روند، این تکنیک بسیاری از مشکلات کنترل دست های آگاهی را حل می کند.

تمرینات و تکنیک های جایگزین

تمرین شست و شوی دست ها: هر دو دست آگاهی را در مقابل خود بگیرید و آنها را بشویید به طوری که گویی واقعا دست ها و بازوهای واقعی خود را با صابون می شویید. سرعت عمل شستشو را از کند به تند تغییر دهید و آنها را در فاصله ی یک بازو از بدن نگهدارید.

تمرین موتور بخار: هر دو بازوی آگاهی را جلوی بدن خود نگهدارید. دایره ای را تخیل کنید که قطر آن به اندازه ی فاصله ی دست ها و قفسه ی سینه تان می باشد. دست های

آگاهی خود را حول همدیگر و در طول قطر خارجی دایره بچرخانید. (چیزی شبیه به این که دست های آگاهی تان بازوهای یک موتور بخار است که کار می کند.)

پس از مدت کوتاهی ، این عمل ریتم خود را پیدا می کند. اینک بخش دشوار پیش می آید: پس از انجام این عمل به مدت بیست ثانیه یا بیشتر ، عمل را متوقف و معکوس کنید. گشتاور عمل دست های آگاهی، این چرخش را وادار می کند که در جهت اصلی خود بچرخد و توقف و تغییر جهت آن را مشکل می سازد. اگر تمرکز کنید، در می یابید که با تلاش می توانید این حالت را به دست آورید. اگر در نخستین دفعات تلاش نتوانستید این کار را بکنید نگران نشوید. به تلاش خود ادامه دهید تا موفق شوید. دشواری این تمرین ارزش پرورشی آن را نشان می دهد. اگر این تمرین را منظما اجرا کنید به سرعت به کنترل و قوت بیشتری روی همه ی اعمال آگاهی دست و بازو دست می یابید. این کار به نفع همه ی اعمال تحریک و انگیزش انرژی شامل آنهایی که در تکنیک برونفکنی استفاده می شوند هست. این تمرین همچنین می تواند خودش بازتاب برونفکنی را رها کند. به این تمرین به عنوان یک تمرین ماهیچه سازی برای دست ها و بازو های آگاهی نگاه کنید.

روش چرخ بزرگ: یک بسط روش بالا این است که خیال کنید یک چرخ بزرگ دوچرخه را در برابر خود به طور قائم نگداشته اید. این چرخ تمام فضای اتاق را پر کرده است به طوری که مرکز آن در فضا قرار دارد و صفحه ی چرخ بر جهت ایستادن شما عمود است.

برای برونفکنی آماده شوید. حس کنید یک نقطه ی منفرد آگاهی از بدنتان و از ناحیه ی سر خارج می شود و به سوی بالا و دور شدن از شما پرواز می کند. این نقطه ی آگاهی را را به بالا و و قسمت فوقانی محیط خارجی چرخ بزرگ بفرستید و آن را روی چرخ به سمت پایین و پشت خود بچرخانید. حس کنید این نقطه ی آگاهی رو به بالا و از میان بدنتان و مرکز پایه و دیگر مراکز اولیه

ی انرژی می گذرد تا این که به سر می رسد. حس کنید این نقطه ی آگاهی، سنگین و جامد است. این نقطه را بارها و بارها حول چرخ بزرگ بچرخانید تا به یک ریتم یکنواخت دست یابید.

مانند همه ی اعمال نوع جهش، این سرعت را آنقدر تغییر دهید تا طبیعی ترین سرعت را بیابید. حس کنید نقطه ی سنگین آگاهی هر بار در حرکت رو به بالا، شما را دو نیم می کند. متوجه خواهید شد که وقتی از میان بدنتان می گذرد، این عمل آهسته تر می شود و هر بار پس از این که از بدنتان خارج می شود سرعت می گیرد. این کشش لحظه ای به دلیل عامل مقامت آگاهی است که در مورد همه ی اعمال آگاهی که از میان بدن می گذرند وجود دارد. این مسئله نشان می دهد که این عمل وقتی از میان کالبد اثیری می گذرد آن را تحریک می کند.

این روش کاملا قوی است و اگر بتوانید آن را به مدت کافی و به طور پیوسته نگهدارید به آسانی بازتاب برونفکنی را رها می کند. تا زمانی که چرخش آن را تقریبا تحت کنترل نگه داشته اید، مهم نیست که نقطه ی آگاهی تان کمی از یک طرف به طرف دیگر نوسان یا جنبش داشته باشد. یکنواخت نگه داشتن این عمل می تواند کمی مشکل باشد اما مانند تمرین موتور بخار ارائه شده در بالا، ارزش بسیار زیادی برای پرورش کنترل اعمال آگاهی جسمی خارجی دارد.

روش نردبام: یک جایگزین خوب برای استفاده از ریسمان این است که خیال کنیم یک نردبام محکم از سقف آویزان است. پایین ترین پله ی این نردبام باید در دسترسی آسان دستها یا هرجایی که به نظر طبیعی تر می رسد باشد . از این نردبام دست به دست بالا بروید و حس کنید به سوی سقف بالا می روید. حس کنید منظره ی اتاق پیرامونتان و مختصات مکانی تان به هنگام بالا رفتن تغییر می کند. حس کنید روی نردبان بی انتها بالاتر و بالاتر می روید. اگر خیال می کنید به سقف رسیده اید حس کنید از میان آن می گذرید و به آن طرف آن می روید چون نردبام بی انتها می باشد.

> ***روش انتقال نقطه***: انتقال نقطه مستقیم ترین و قدرتمندترین تکنیک برونفکنی می باشد. هر چند آموختن آن تا حدودی دشــوار اســت. این تکنیک نیازمند مقدار زیادی تلاش ذهنی متمرکز اســت چون برونفکن ها باید خیال آگاهی جســمی خود را برای مدتی خارج از کالبد فیزیکی خود نگهدارند تا بازتاب برونفکنی رها شود. این نخستین تکنیکی ا ست که آموختم و برای نخ ستین برونفکنی های خروج هو شیارم ا ستفاده کردم. م شکلات برونفکنی که آن زمان دا شتم، به جهت د شواری این تکنیک بود. تلاش مورد نیاز برای آموختن آن ارزش این کار را دارد چون برخی افراد همان طور که اردک به آب عادت می کند به آن خو می گیرند.

من هم اینک برای بیشتر برونفکنی هایم از ترکیبی از تکنیکهای ریسمان و انتقال نقطه استفاده می کنم. با انتقال نقطه شروع می کنم و سپس وقتی تا حدودی خارج شدم، از ریسمان استفاده می کنم. معمولا در طی خروج بارها این دو تکنیک را با هم عوض می کنم. من درمی یافته ام که جایگزین کردن تکنیک ها با هم خروج را آسانتر و سریع تر می سازد. اگر از روی تختخواب برونفکنی کنم از تکنیک غلطیدن (در صفحه های بعدی توصیف شده) هم استفاده می کنم تا خروج را کامل کنم.

نخست به روش معمولی خود را برای اقدام به برونفکنی آماده کنید: تکنیک های آرمیدگی، القای خلسه و تحریک انرژی را که برای هرکدام از روندهای برونفکنی کامل، سریع و آنی مورد نیاز است انجام دهید.

کل بدن خود را حس کنید و از آن آگاهی یابید. مختصات مکانی بدن خود را در اتاق حس کنید. ذهن تان را روی درها، پنجره ها ، دیوارها و اثاثیه ی اتاق بگردانید. با استفاده از تخیل خود، یک نقشه ی مکانی از این چیزها و ادراکات تان از خود و اتاقی که در آن هستید در چشم ذهن خود بسازید.

استفاده از تخیل از طریق آگاهی کل بدن قوت می یابد. حس کنید از بدنتان بلند یا خارج می شوید و درست به فاصله ی یک بازو از کالبد فیزیکی جلوی آن شناور می شوید یا می ایستید.

اگر در تخت دراز کشیده اید، حس کنید به قدر یک بازو بالای کالبد فیزیکی خود شناور شده اید به طوری که در همان وضعی هستید که بدنتان هست یعنی رویتان به سقف است. اگر از یک صندلی استفاده می کنید حس کنید به اندازه ی سه فوت (یک متر) دورتر از کالبد فیزیکی خود ایستناده اید . حالت آنجا و خارج از کالبد فیزیکی بودن را به قوی ترین وضعی که می توانید حس و درک کنید.

کل آگاهی جسمی خود را به طور محکمی روی کالبد خیالی خارجی خود و در مکان جدید آن جمع کنید. سعی نکنید جفت خود را بالای سر یا دربرابر خود ببینید، حس کنید چنانکه از منظر جفت برونفکنی دیده می شود، در بالا یا جلوی کالبد فیزیکی خود هستید. این کار به مهارت نیاز دارد اما با تمرین آسان تر می شود. بر روی حس کردن مختصات مکانی تغییر یافته اتاق از منظر جدید تمرکز کنید. کالبد فیزیکی که در پس یا پشت تان منتظر است را حس کنید و از آن آگاه باشید. خیال کنید جفت برونفکن تان از کالبد فیزیکی جدا شده است. بر روی نگهداشتن آگاهی جسمی کل بدن خود درون جفت برونفکن شده ی خیالی در موقعیت جدیدش تمرکز کنید.

فشار کالبد فیزیکی را که تلاش می کند شما را به سمت عقب بکشد، حس کنید. حس کنید با این فشار مبارزه می کنید. در ذهن خود با عزمی راسخ حس کنید که از کالبد فیزیکی خود با برونفکنی رها می شوید. از بیشترین عزم و اراده استفاده کنید اما اجازه ندهید کالبد فیزیکی تان دچار تنش شود یا به هر طریق واکنش نشان دهد.

اگر از روی تخت برونفکنی می کنید، از لحاظ ذهنی دندان هایتان را بهم بسایید (بدون ایجاد تنش) و حس کنید به آرامی اما با قدرت از کالبد فیزیکی خود برمی خیزید. خود را وادار کنید هر بار یک اینچ برخیزید. شانه های جفت برونفکن شده تان را یکی پس از دیگری هربار کمی از کالبد فیزیکی خارج کنید و بالا بیاورید. اگر کمک می کند، سعی کنید حس کنید که به سمت مرکز اتاق می غلتید.

اگر از روی یک صندلی برونفکنی می کنید، از لحاظ ذهنی دندان هایتان را به هم بسایید (بدون ایجاد تنش) و هر بار یک گام کوچک اما محکم به سمت خارج از کالبد فیزیکی بردارید. هر بار

یک اینچ خارج شوید و در برابر نیرویی که شما را نگه می دارد، مقاومت کنید. حس کنید که این نیرو در برابر تلاش های شما پیوسته ضعیف تر می شود! حس کنید همین طور که به طور آرام اما پیوسته از نیرویی که شما را درون کالبد فیزیکی نگه می دارد جدا می شوید، شانه های خیالی جفت برونفکن شده تان بالا آمده، و به همراه سرتان به جلو خم می شود.

اعمال فوق را به اندازه ی کافی قوی نگهدارید تا بازتاب برونفکنی را به سرعت آزاد کنند. وقتی هر یک از اعمال فوق را انجام می دهید، اجازه ندهید کالبد فیزیکی دچار تنش شود. این مسئله نکته ی ظریف انتقال نقطه می باشد. اینها همه، اعمال آگاهی جسمی تخیل پذیر هستند.

روش بخار: به طور معمول برای یک اقدام برونفکنی آماده شوید. وقتی آماده شدید همانند تکنیک انتقال نقطه ی فوق از کل بدنتان و رابطه ای که با اتاق دارد آگاه شوید. خیال کنید سبک تر و سبک تر می شوید به طوری که گویی تبدیل به بخار می شوید. بخار گسترش می یابد و بالا می رود. حس کنید بزرگتر و سبکتر می شوید و به آرامی اما ملایمت به سوی خارج و بالای کالبد فیزیکی برخیزید. حس کنید ادراکتان از اتاق همین طور که بالا می روید عوض می شود. در حالی که آزدانه شناورمی شوید از مکان کالبد فیزیکی در زیر خود آگاه بمانید. حس کنید آگاهی جسمی کل بدن شما به طرز محکمی درون کالبد بخاری شما جمع شده و حس کنید بالای کالبد فیزیکی خود قرار گرفته اید و به آرامی از آن آزاد می شوید. کالبد بخاری خود را به صورت جامد و صلب نگه ندارید. اجازه دهید به آرامی هر جا که می خواهد گسترش یابد و نوسان کند. این حرکت شناوری خفیف، روش بخار را آسان تر می کند.

روش غلتش به خارج: غلتیدن به خارج از بدن، یک تکنیک متداول و بسیار موثر برونفکنی می باشد. این تکنیک، از یک حرکت طبیعی آگاهی کل بدن که با غلتش روی تخت یا به خارج آن استفاده می کند، کاری که آن را هزاران بار انجام داده اید. این تکنیک در صورتی که یک برونفکنی خودبخودی قبلا آغاز شده باشد یا در طی اقدام به خروج خود را به صورت بخشی چسبیده به کالبد فیزیکی حس کنید بسیار مناسب است. هر چند وقتی به عنوان تکنیک اصلی برونفکنی استفاده شود، فاصله ی زیادی از حالت مطلوب دارد چون به سختی می

تواند یک برونفکنی را از ابتدا آغاز کند. من این تکنیک را برای کمک به برونفکنی های دشوار و کامل کردن برونفکنی ها مناسب می دانم.

اگر روی تخت غلت زده و از آن خارج می شوید حس کنید به یک طرف غلت می زنید. این عمل را هر چند بار که لارم است تکرار کنید. یک حس آگاهی کل بدن را در غلتش بدن وارد کنید به طوری که گویی واقعا این کار را انجام می دهید. اجازه ندهید کالبد فیزیکی دچار تنش شود یا به هر طریقی به این عمل واکنش نشان دهد.

اگر از یک صندلی استفاده می کنید به طور جایگزین حس غلتش را طوری حس کنید که گویی چنبره می زنید و از روی صندلی خارج می شوید. وقتی که غلت می زنید حس کنید که منظره ی ای که از اتاق دارید عوض می شود. اگر روش های دیگر بی نتیجه باشد، این تکنیک قطعا دست کم یک بار ارزش امتحان به عنوان تکنیک اصلی را دارد. همچنین دریافته ام که عمل غلتش به خارج همچنین در طی برونفکنی های مشکل نیز کمک می کند مثلا آنچنان که گاهی اتفاق می افتد، در حالتی که خود را به طرز صحیحی آماده نکرده باشم ، بفهمم به یک بخش کالبد فیزیکی چسبیده ام.

روش موشک: برای یک اقدام به برونفکنی آماده شوید. وقتی آماده شدید خیال کنید روی قسمت نوک یک موشک خیلی بزرگ دراز کشیده اید. قسمت عمده ی موشک درون یک تونل زیرزمینی زیر پای شما پنهان شده است. تخت یا صندلی شما به طرز محکمی به نوک این موشک متصل شده است و درون یک دماغه ی مخروطی شیشه ای غیر قابل رسوخ در نوک موشک محصور شده است. سقف و دیوارها به آرامی فرو می ریزند و به جهت آماده شدن برای شلیک ناپدید می شوند. خیال کنید موشک زیرتان در حالی که موتورهای غول آسای آن آتش می کند می غرد و می لرزد و به آرامی موشک را و شما را هم همراه با آن بالا می برد. حس وخیال کنید وقتی موشک های بزرگ در زیر شما می غرند، به آرامی به سوی ستاره ها بالا می روید. حس کنید ارتعاشات موشک به شما منتقل می شود و حس کنید که از کالبد فیزیکی خود و اتاق خارج می شوید و به سمت ستاره ها بالا می روید. آگاه باشید که

کالبد فیزیکی در همان جایی که آن را ترک می کنید بر جای می ماند. حس کنید در حالی که موشک بالا می رود و به درون شب پر ستاره سرعت می گیرد، این ارتعاشات افزایش می یابند و درون کل بدنتان منتشر و پخش می شود.

روش بومرنگ: این تکنیک از یک عمل جهش یک نقطه ای از مرکز پیشانی استفاده می کند. این تکنیک با استفاده از یک عمل جهش آگاهی به سادگی بر مشکلاتی که هنگام نگهداشتن نقطه ی آگاهی جسمی در خارج از کالبد فیزیکی بروز می کند، فائق می آید. این کار باعث می شود در انتهای هر عمل جهش رو به خارج حس کنید یک برق ناگهانی از مختصات مکانی جدید خود در چشم ذهن، می بیند و حسی می کنید. این کار شما را می فریبد تا یک انتقال لحظه ای نقطه ی آگاهی را به مکان خارجی بپذیرید.

ابتدا، هدفی را روی سرتان و در سقف انتخاب کنید و اگر از صندلی استفاده می کنید نقطه ی بالایی را روی دیوار روبرو انتخاب کنید. این هدف می تواند یک گیره ی عکس (یا هر چیزی) باشد یا می توانید یک هدف کوچک مناسب را آن جا بچسبانید. روی تخت یا صندلی بایستید (مراقب باشید نیفتید!) و حس نزدیک آنجا بودن را کاملا حس کنید. تصویر این هدف را به سختی در چشم ذهن خود حک کنید. منظره ی اثاثیه ی اتاق، پنجره ها، درها و تختخواب را که در آن نقطه و در حالی که روبروی هدف ایستاده اید حس و دیده می شود را درک کنید. حسی که در نزدیک هدف بودن دارد را به خاطر بسپارید.

دراز بکشید یا بنشینید و خود را برای اقدام به برونفکنی آماده کنید. با استفاده از روش تحریک اضافی مرکز پیشانی که قبلا ارئه شده (بخش ۱۴ را ببینید) زمان بیشتری صرف تحریک مرکز پیشانی بکنید. نقطه ی آگاهی خود را به طرز محکمی در مرکز پیشانی و در چشم ذهن خود نگهدارید. نقطه ی آگاهی را خارج کنید و حس کنید هدف را لمس می کند و سپس آن را به عقب و مرکز پیشانی در کالبد فیزیکی بازجهش دهید. سعی کنید این اتفاق را در چشم ذهن خود به صورت خیالی ببینید.

هنگامی که نقطه ی آگاهی را به سوی هدف می جهانید درآن لحظه که هدف را لمس می کند اجمالا از حسی که آنجا بودن دارد آگاه شوید به طوری که گویی واقعا آنجا ایستاده اید و روبروی هدف قرار دارید. این مسئله را با استفاده از تخیل خود در چشم ذهنتان ببینید و حس کنید. لازم نیست روی جزییات خیلی ریز دقیق شوید : یک حس مبهم از احساس جهش به سوی هدف و آنجا بودن و منظره ی اتاق که به طور لحظه ای در چشم ذهن پدیدار می شود همه ی آن چیزی است که لازم است.

هنگامی که به سمت کالبد فیزیکی باز می جهید حس کنید ادراکتان از اتاق نیز ناگهان به مرکز پیشانی بر می گردد. سعی کنید موقعیت هدف در اتاق را اجمالا از دیدگاه ادراکی کالبد فیزیکی و مرکز پیشانی آن در چشم ذهن خود ببینید.

وقتی این حالت اجرا شد، باعث یک دوگانگی در چشم ذهن می شود و هدف از دو منظر متفاوت دیده و حس می شود، یکی از پیشانی کالبد فیزیکی و دیگری از بالا و نزدیکی هدف که مرتبا با هم عوض می شوند. تعقیب مداوم این تغییرات که در چشم ذهن اتفاق می افتد ضرورتی ندارد. حس کردن این تغییر در آگاهی و دیدن آن در چشم ذهن خویش کافی است. هر جهش رو به خارج یا داخل باید در هر جهت یک ثانیه طول بکشد اما می توانید آن را به هر میزانی که برای خود مناسب تر می دانید تغییر دهید.

این فرایند را تا زمانی که بازتاب برونفکنی رها شود، پیوسته با جهش بین مرکز پیشانی و هدف تکرار کنید. اگر در طی این فرایند حس کردید که به برونفکنی نزدیک شده اید ولی واقعا اتفاق نمی افتد برای کامل کردن خروج تکنیک خود را به ریسمان یا غلتش به خارج تغییر دهید.

روش رانندگی: اگر تاکنون یک رانندگی طولانی مدت داشته اید یا زمان زیادی را صرف یک بازی رانندگی رایانه ای کرده باشید متوجه شده اید که یک تصویر یا خیال مبهم ولی متحرک از رانندگی طولانی در چشم ذهن تان حک شده است. اگر کاملا خسته شوید این تصویر بسیار روشن تر می شود. وقتی چشم هایتان را می بندید و خود را آرام می کنید منظره

ای که از آن جاده ی طولانی داشته اید و صحنه های دو طرف جاده به سمت شما می آیند و برای مدتی در چشم ذهن تان جان می گیرند. اگر چند ساعت رانندگی کرده باشید این حالت در حدود یک ساعت یا بیشتر ادامه می یابد. از این اثر می توان برای رهاسازی بازتاب برونفکنی استفاده کرد.

همه ی آن چه که باید انجام دهید این است که در حالی که عمیقا آرامش یافته اید و اجازه می دهید حس آگاهی جسمی در طی این جاده به سوی افق حرکت کند، اجازه دهید این سناریو در چشم ذهنتان اجرا شود. از چشم انداز جاده برای خالی کردن افکار و اندیشه ها از ذهن خود استفاده کنید و در صورت لزوم از آگاهی تنفسی نیر کمک بگیرید. جاده و درخت ها و ساختمان ها را ر حالی که به شما نزدیک می شوند ببینید و حس کنید خودتان نیز در حالی که این صحنه گسترش می یابد، به سوی آنها حرکت می کنید. در پس زمینه ی ذهن خود حس کنید کالبد فیزیکی هنگامی که به سمت افق حرکت می کنید پشت سرتان بر جای می ماند و شما از آن دور می شوید. اگر بتوانید این حرکت رو به جلوی آگاهی را به اندازه ی کافی قوی حس کنید، می تواند به سرعت بازتاب برونفکنی تان را رها سازد.

روش برونفکنی دید از راه دور دو نفری: وقوع نوعی برونفکنی در حالی که کالبد فیزیکی و ذهن تا حدودی آگاه هستند امکانپذیر است. (بخش ۵) بازسازی یک برونفکنی دید از راه دور تحت شرایط کنترل شده نیازمند برخی آماده سازی و مناسب سازی هاست. شما باید با نخوابیدن در طی شب یا بیدار ماندن تا نزدیکی های صبح خود را بسیار خسته کنید و سپس شخص کنترل کننده ی برنفکنی را بیدار کنید. آنچه که لازم است یک سطح معمولی خستگی نیست بلکه یک وضعیت عمیقا آرمیده چه جسمی و چه ذهنی است که به وسیله ی خستگی مفرط ایجاد می شود، نوعی خستگی که می تواند باعث شود در حالت سر پا کاملا به خواب بروید. در طی آماده شدن برای این تجربه از قهوه و دیگر محرک ها باید اجتناب کرد.

وقتی به اندازه ی کافی خسته شدید دراز بکشید یا روی یک صندلی راحت بنشینید. شما نباید عامل مزاحمی به جز فرد کنترل کننده ی خود داشته باشید. به این دلیل بسیار بهتر است این تجربه، شبانگاه اجرا شود و تلفن هم از پریز کشیده شود. شخص دیگر یا کنترل کننده باید با شما صحبت کند و شما را بیدار نگه دارد اما نباید در این کار زیاده روی کند یا حالت ظریف ذهنی شما را آشفته کند.

همچنین کنترل کننده باید فعالیت REM (حرکت سریع چشمان) شما را نیز رصد کند. وضعیت REM نشانه ی بسیار مهمی است زیرا نشان می دهد، در حالی که هنوز بیدار هستید وارد حالت رویا شده اید. حالت REM به راحتی از روی پرشهای مداومی که در پلکها ایجاد می شود قابل تشخیص است. باید به ملایمت بیدار بمانید و کاملا با کل تجربه همراه شوید. اگر به خواب رفتید کنترل کننده باید با صحبت کردن با شما و لمس بازو و حتی تکان دادن خفیف ، به ملایمت شما را بیدار کند.

می توانید با تحریک ارادی مرکز پیشانی، قبل و در طی این فرایند به آن کمک کنید. این همان اتفاقی است که وقتی می خواهید برای مدتی چشمان خسته خود را که میل دارند بسته شوند به زور باز نگه دارید، اتفاق می افتد اما باید اجازه دهید گاهگاهی به طور منظم چشمانتان بسته شوند. اگر همه چیز مطابق نقشه پیش برود باید به زودی چیزهایی را در پس چشمان بسته ببینید: الگوهای نوری، رنگی، تصویری ، خیالی و سناریو ها. اینها تصوبر خواب آور، رویاهای شفاف یا مناظر روشن بینی و یا ترکیبی از اینها خواهند بود. باید سعی کنید هر آنچه را که می بیند توصیف کنید چنانکه کنترل کننده متوجه شود چه اتفاقی می افتد.

در یک لحظه بخشی از شما به خارج برونفکن می شود و می توانید یک گزارش لحظه به لحظه از یک برونفکنی در حال وقوع بدهید. در لحظه ی جدایی، دوپارگی ذهن رخ می دهد و وابستگی ذهنی تان از این لحظه شروع به ضعیف شدن می کند. کنترل کننده باید به تلاش خود برای بیدار نگهداشتن شما به آن اندازه که بتوانید صحبت کنید ادامه دهد اما نباید آن قدر زیاده روی کند که حالت آرمیده ی شما به هم بخورد.

مناظر پیش روی تان اغلب به سرعت بین کالبد فیزیکی و برون فکن شده جابجا می شوند و حتی ممکن است حالت رویا نیز در این جابجایی ها شامل شود. حالت خلسه ی سنگین (که به وسیله ی خستگی مفرط، تحریک مرکز پیشانی و حالت نیمه بیدار که به زور نگهداشته شده ایجاد شده است) شما را قادر می سازد تا یک پیوند بصری کاملا لطیف با جفت برونفکن شده ی خود حفظ کنید. وقتی موفق شدید این پیوند را با جفت برونفکن شده ایجاد کنید، می توانید از چشمان جفت برونفکن شده ببینید، اما تا زمانی که کالبد فیزیکی و ذهن شما به خواب عمیقی وارد نشوند نمی توانید خود را واقعا در مکان دیگر حس کنید. پیشنهاد می کنم به محض این که تصاویر خواب آور شروع شدند از یک ضبط صوت استقاده کرده و آن را روشن کنید.

یکی از بهترین زمان ها برای اقدام به برونفکنی دید از راه دور پس از یک عشق ورزی طولانی مدت وقتی زوج، خود را در نزدیکی های صبح خسته و شاید تهی از انرژی اما هنوز به قدر کافی بیدار حس می کنند می باشد. در این وضعیت زوج می توانند در بامدادان در حالی که همه چیز آرام است و هیچ مزاحمتی نیست با هم گفتگو کنند. این زمانی است که احتمال وقوع برونفکنی دید از راه دور خودبخودی نیز وجود دارد. اگر هر دوی زوج ها دراز کشیده و در تاریکی نسبی با هم صحبت کنند و چشمانشان را به آرامی باز کرده و ببندند، می توانند همدیگر را بیدار نگه دارند و هر دو به یک برونفکنی دید از راه دور اقدام کنند. نخستین کسی که موفق شد باید سوژه شود و دیگری کنترل کننده.

کمک به خروج دیگر برونفکن ها

در حالی که شایعات زیادی در این مورد وجود دارد اما اعتقاد ندارم که بتوان شخص دیگری را مسقیما برای خروج از کالبد یاری کرد. من بارها کوشش کرده ام و به نظر می رسد این کار شدنی نمی باشد. به نظر من اگر این حالت کاملا به یاد سوژه بیابد به عنوان صحنه ای از جریان شدید مستقیم روانی تفسیر می شود که به شدت ناخوشایند است.

هرچند می توان برونفکن های زمان واقعی خوابیده را در حالی که خارج از کالبد هستند بیدار نمود. وقتی برونفکنی طبیعی در خواب رخ می دهد، جفت زمان واقعی از کالبد فیزیکی بیرون می لغزد و درست بالای آن و غالبا در حالتی شبیه به وضعیت خوابیده کالبد فیزیکی معلق می ماند. برونفکن های زمان واقعی در این حالت خواب هستند درست همان طور که جسم و ذهن شان می باشد. در این هنگام یک برونفکن هوشیار یاریگر می تواند کمک کند که شخص از خواب ناحیه ی زمان واقعی بیدار شود. اشخاص خوابیده ای که وادار به تمرکز و درک برونفکنی خود شده اند در این حالت می توانند با برونفکن هوشیار تعامل کنند یا این که با او همراه شوند.

برونفکنهای بیدار شده این رویداد را به یاد بیاورند یا نیاورند، آن را تجربه می کنند. همه ی عواملی که سبب می شوند یادآوری برونفکنی دشوار شود در اینجا جمع شده اند و برونفکن ها باید سعی کنند بر آنها فائق آید. با توجه به این که در این حالت برونفکن ها از مهارت های خود برای برونفکنی استفاده نمی کنند، یادآوری این واقعه در بهترین حالت یک خواسته ی دشوار محسوب می شود.

بهترین فرصت برای موفقیت در حالی پیش می آید که بیدار شدن، پیش از وارد شدن برونفکن خوابیده به خواب عمیق اتفاق بیفتد. در این حال برونفکن اولی می تواند آن یکی را آموزش دهد که چگونه شانس یادآوری برونفکنی را به بیشترین حالت برساند. اما هنوز هم این مسئله بسیار تصادفی می باشد. من این مسئله را بارها روی برونفکن های زمان واقعی خوابیده آزموده ام و تنها موفق به بیدار کردن و همراه کردن تعداد اندکی شده ام که هیچ کدام تاکنون قادربه یادآوری این واقعه نشده اند.

به عنوان نکته ی جنبی بگویم که در طی سال های متمادی افراد زیادی گزارش کرده اند که در طی خروج برونفکنی خودبخودی حس کرده اند که دستهایی آنها را از کالبد فیزیکی شان به بیرون می کشد یا به نحوی آنها را لمس می کند. من فکر می کنم این افراد در این زمان ها دست کم تا حدودی از کالبد فیزکی خارج شده اند و بدون این که بدانند به کالبد فیزیکی خوابیده ی خود نزدیک شده اند. دست هایی که آنها حس کرده اند ممکن است دست های دوستان بسیار خیرخواه

آنها یا حتی موجودات روحانی یاریگری بوده باشد، اما مطمئن شدن از این گفته بسیار دشوار است. این حالت ممکن است توهمات تخیلی ایجاد شده از سوی ذهن نیمه هوشیار خود برونفکن نیز باشد که فکر می کنم سناریوی محتمل تری است.

اگر در طی برونفکنی هر چیزی مشابه این اتفاق افتاد (که باید بیفزایم حالت بسیار نادری است) پیشنهاد می کنم ترس را از ذهن خود خارج کنید و به طرز بی قید و ملاحظه ای با برونفکنی خود همراه شوید. برونفکنی خروج هوشیار به خصوص در روزهای نخستین آن که یاد می گیرید خارج شوید و چرخی بزنید بسیار گرانبهاتر از آن است که به خاطر این مسائل پیش پا افتاده هدر برود. نباید اجازه دهید که به هر علتی فریب بخورید و اغفال شده و از برنفکنی خارج شوید. مانند همه ی سروصداهای اختری وقتی از کالبد خارج شوید هیچ چیزی پیدا نمی شود که احساسات یا مشکلات نگران کننده ای برای شما ایجاد کند. به این نوع از اتفاقات هر چقدر که نگران کننده به نظر برسند به عنوان یک آزمون واقعی برای شجاعت خود بنگرید.

اگر آنچه را که پس از خروج یافتید نمی پسندید همیشه می توانید دور بزنید و مستقیما به سوی کالبد فیزیکی برگردید. این نه تنها نزدیک ترین و سریعترین راه برای خاتمه ی برونفکنی می باشد بلکه تجربه ی دست اولی از خروج و بازگشت هوشیاری برایتان فراهم می سازد که غیر قابل ارزشگذاری است.

این کار همچنین باعث می شود در طی خروج خودبخودی یا ارادی کاملا در ذهن خود حک کنید که هیچ چیز نمی تواند واقعا به جفت برونفکن شده آسیبی بزند. نسخه اصلی ذهن و همه ی خاطرات، همواره به طور ایمنی در کالبد فیزیکی / اثیری محفوظند و نمی توان آنها را تخریب کرد و از مداخله و تملک فقط به این جهت که برون افکنده می شوند مصون می باشند. به نظر من کالبد فیزیکی / اثیری در طی OBE محافظت بسیار بیشتری از آنچه در حالت بیداری معمولی دارد می شود. نباید از هیچ چیزی به جز ترس، بترسید.

صدا زدن و ملاقات با دیگر برونفکن ها

افراد زیادی از من پرسیده اند که چگونه می توان افراد یا برونفکن های دیگر را صدا زد یا ملاقات کرد. من دریافته ام که مطمئن ترین روش این است که درست پیش از خروج شخص مورد نظر را صدا بزنیم. وقتی در حالت خلسه و/ یا نزدیک به خروج هستید شخص مورد نظررا در خیال خود بیاورید. هرکس یک جوهر شخصیتی مجزایی دارد. از این احساس می توان برای آگاه تر شدن و مکانیابی افراد دیگر استفاده کرد. شخص مورد نظر خود را به طرز محکم و ثابتی در ذهن خود خیال کنید و نگهدارید و نام او را چندین بار از طریق ذهنی با قوت صدا بزنید. اگر شخص مورد نظر خوابیده یا خارج از کالبد باشد، معمولا می شنود و درست پیش از خروج ظاهر می شود یا منتظر می ماند تا شما کاملا خارج شوید. وی اغلب با صدای رسایی پاسخ می دهد. این یک صدای واقعی نیست هر چند واقعی به نظر می رسد اما یک ارسال تله پاتیک است که نوعی غیب شنوی یا شنوایی اختری می باشد. اگر در این زمان منظره های اختری یا زمان واقعی دارید می توانید او را در اتاق در حال انتظار برای شما ببینید که معمولا کمی از علت این که چرا آنجا هست گیج شده و اغلب درک نمی کند که خارج از کالبد می باشد.

اگر این کار نتیجه نداد، فرایند بالا را پس از خروج از کالبد تکرار کنید. نخست، دست کم بیست فوت (شش متر) از کالبد فیزیکی دور شوید و سپس با صدای بلند شخص مورد نظر را صدا بزنید.

روش دیگر برای دسترسی به افراد مورد نظر این است که با استفاده از سفر آنی از آنها آگاه شده و به سوی آنها برونفکنی کنیم. (بخش ۲۴) به سادگی توجه خود را متوجه آنها بکنید و حس کنید به سوی آنها حرکت می کنید. این کار باعث می شود به مکانی که شخص مورد نظر آنجاست منتقل شوید.

هیچ کدام از این روش ها اگر شخص مورد نظر را به خوبی نشناسید موفقیت آمیز نخواهد بود. انتظار نداشته باشید بتوانید به سوی شخصیت های مشهور یا افرادی که به خوبی نمی شناسید برونفکنی

کنید. بدین جهت برونفکنی به سوی کسانی که دوستشان ندارید یا آنها شما را دوست ندارند نیز بسیار دشوار است. یک مقدار مشخص هماهنگی برای ایجاد یک ارتباط و ملاقات اختری لازم است.

لازم نیست که شخص هدف زنده باشد، اما برونفکنی به سوی روح شخص متوفی می تواند بسیار مشکل تر از آنچه مورد انتظار است باشد. اگر روح شخصی مورد نظر باشد می توانید خود را درحال انتقال به سطح اختری و معمولا یکی از دنیاهای روحانی که می توانید با هدف خود تعامل کنید تصور کنید. ساختار، توسعه و مهارتهای برونفکنی انرژیایی باید کارهای زیادی انجام دهند و ممکن است موفق شوید یا نشوید.

کمک گرفتن از ساعت زنگ دار

اشخاص بسیاری حس می کنند تنظیم ساعت برای یک یا دوساعت پیش از زمان معمول بیداری و اجرای برونفکنی پس از بیدار شدن در آن هنگام آسان تر می باشد. در این زمان کالبد فیزیکی عمیقا آرمیده است و به جهت حالت خواب (جایگزین خلسه) کاملا سنگین شده و برونفکنی را آسان تر می کند. (اگر مجبور هستید زمان معینی در صبح برای رفتن به سر کار بیدار شوید، پیشنهاد می کنم برای این که خواب نمانید از دو ساعت زنگ دار استفاده کنید یکی برای برونفکنی و دیگری برای رفتن به سرکار)

استفاده ی دیگر ساعت زنگ دار بهره گیری از دکمه چرت زدن (Snooze) برای برونفکنی کوتاه مدت می باشد. این روش همچنین برای غلبه بر اثر دوپارگی ذهن از طریق محدود کردن زمان برونفکنی مفید می باشد. دکمه ی چرت زدن را تنظیم کنید و اقدام به یک برونفکنی سریع بکنید و هر بار مستقیما سر تکنیک برونفکنی بروید.

هر بار که زنگ ساعت شما را بیدار می کند، دکمه آن را فشار دهید و سعی کنید برونفکنی خود را به یاد بیاورید و سپس دوباره اقدام به برونفکنی کنید. هر چه بیشتر این کار را تکرار کنید شانس بیشتری برای یادآوری تکه ای از یک برونفکنی دارید. به محض این که چیزی را به خاطر آوردید

آن را بنویسید. بدین جهت دفترچه، مداد و ساعت زنگ دار را در دسترس خود قرار بدهید تا هنگام استفاده از آنها وضعیت آرمیده ی خود را به هم نزنید.

بخش ۲۱- مشکلات خروج برونفکنی

مشکلاتی که برونفکن های تازه کار را دچار می کند، زیاد و متنوع اند. در مورد هر مشکل خروج OBE که تکرار می شود، نکته ی مهم این است که علت آنها را ریشه یابی کرد و سریعا در جهت درمان آنها گام برداشت چرا که ممکن است علاقه ی فرد فروکش کند و علت OBE ناموفق هرگز درک نشود. داشتن واکنش سریع همچنین از این که یک خروج برونفکنی به دلیل شرایط این مشکل از آنچه که باید باشد دشوارتر شود پیشگیری می کند.

درمیان هزران مشکل مربوط به برونفکنی که برایشان در طی سالها توصیه هایی داشته ام، واضح است که برخی نواحی عمده از مشکلات وجود دارند. قسمتهای زیر توصیه هایی برای غلبه بر این مشکلات ارائه می کنند.

مشکلات بالا رفتن

رخی اشخاص حس می کنند در مورد استفاده از دستهای آگاهی برای عمل بالا رفتن دچار مشکل هستند. معمولا یکی از دست های آگاهی ضعیف تر و غیر قابل کنترل تر از دیگری به نظر می رسد و گاه بگاه از روی طناب یا نردبام می لغزد و همه ی کارها را دشوارتر می کند. این مشکل می تواند اعمال تحریک و انگیزش انرژی را نیز تحت تاثیر قرار دهد. پشت کار داشتن در استفاده از دست های آگاهی و اعمال انگیزش انرژی باعث رفع شدن این نوع از مشکلات می شود. هر چه بیشتر از دست های آگاهی استفاده شود آنها قوی تر و مطمئن تر می شوند. به عنوان روش جایگزین، برخی روشهای برونفکنی در اینجا ارائه شده اند که شامل پیچیدگیهای استفاده از دست های آگاهی

نمی باشند. آن تکنیکی که برای شما مناسب تر است و تاثیر بیشتری روی جفت برونفکی می گذارد را بیاید و آن را محکم بگیرید و پیشرفت های خود را برپایه ی آن بنا کنید. ترکیب کردن تکنیک هایی که نیازی به استفاده از دست های آگاهی ندارند احتمالا بهترین روش برای غلبه بر مشکلات بالا رفتن هستند.

جریان شدید انرژی در بدن

جریان شدید انرژی در بدن ناخوشایند نیست. این حالت بسیار شبیه به جریان شدید احساسی انرژی و هیجانی است که اگر ناگهان یک میلیون دلار برنده شوید به دست می آورید. اما می تواند بسیار مختل کننده باشد. درست زمانی که بازتاب برونفکنی در حال حرکت کردن است ، یک ادراک از احساسات قوی به همراه حمله های هجومی کالبد انرژیایی در میان شکم و ناحیه ی قفسه سینه حس می شوند. احساسات شدید حرکت انرژی ناشی از حمله های بدن به ظاهر از مراکز اولیه ی انرژی پایین تر می آیند. نظریه من این است که در لحظه ای که بازتاب برونفکنی رها می شود، برخی مراکز اولیه ی انرژی به طور قدرتمندی بارقه می زنند و موقتا یک شبکه ی ظریف از پیوندهای انرژیایی جدیدی در میان کالبد فیزیکی/اثیری ایجاد می کنند. این شبکه ی جدید، نوعی شرایط انرژیایی ایجاد می کند که اجازه می دهد برونفکنی واقع شود. در این حالت سازوکار درونی برونفکنی، جفت برونفکن شده را ایجاد می کند، و پیش از بسط یافتن این جفت به خارج از کالبد فیزیکی /اثیری ، انرژی در میان این شبکه ی جدید زبانه می کشد. حمله های بدن را نباید با احساسات تپش قلب یا ارتعاشاتی که معمولا در طی خروج تجربه می شوند اشتباه گرفت، هر چند به نظر می رسد اینها از لحاظ انرژیایی با هم مرتبطند. جریان شدید بدن احساسات شدید شکمی است و می تواند مشکلاتی ایجاد کند. این حمله به طوری در میان کالبد فیزیکی حس می شود که گویی یک احساس فیزیکی است. این حمله بی درنگ یک تنش واکنشی در میان کالبد فیزیکی ایجاد می کند که باعث بر هم خوردن آرمیدگی و نظامات خلسه می شود و از این رو برونفکنی را ناموفق می سازد.

درست در لحظه ی خروج انتظار داشته باشید که این احساسات بروز یابند. آرام بمانید و سعی کنید به آنها واکنشی نشان ندهید. تا زمانی که واکنش فیزیکی زیاد شدید نیست می توان آن را کنترل کرد. این احساسات یک بخش کاملا عادی از فرایند برونفکنی می باشند و آسیبی به شما وارد نمی کنند. این حمله در طی برونفکنی های نخستین بسیار قوی تر می باشد و به مرور با برونفکنی های خروج هوشیار بیشتر، رفع می شود. یک نتیجه ی جنبی اقدامات برونفکنی حتی آنهایی که ناموفق هستند این است که باعث توسعه ی انرژیایی وسیع و همچنین توسعه یافتن سازوکار برونفکنی می شوند. اگر جریان شدید انرژیایی بسیار قوی تر از آن است که آن را نادیده گرفت و شما را نفس نفس زنان و کاملا بیدار می سازند سعی کنید زمان بیشتری را صرف انگیزش و فعالیت انرژی در طی جلسات پرورشی منظم کنید. این کار بهتر است به طور مجزا از اقدامات برونفکنی واقعی انجام شود.

اگر مشکل ادامه یافت، بهتر است بدن خود را با احساسات مشابهی آشنا کنید. یک آسانسور با سرعت بالا را پیدا کنید و زمانی را داخل آن صرف کنید و به احساسات ناگهانی که هر بار با آغاز حرکت آسانسور ظاهر می شود عادت کنید. موقعی که این کار را می کنید چشمهایتان را ببندید و اجازه دهید این حرکت ناگهانی، شما را شگفت زده کند. روش دیگر این است که زمانی را در پارکهای بازی و به خصوص روی قطار هوایی صرف کنید. برای افراد ماجراجوتر، پرش چتربازی از آسمان، پرش از ارتفاع، پرش با کش مخصوص (بانجی جامپینگ) یا سرسره های آبی می تواند کمک کند. کالبد فیزیکی به هر آنچه که به طور منظم تجربه کند عادت می کند. در این هنگام اثرات جریان شدید بدن در حالی که تنش های ناگهانی کالبد فیزیکی در واکنش به آن کاهش می یابد، رفع می شوند.

تارهای عنکبوت – احساسات انرژیایی

تارعنکبوت ها احساسات بسیار متداول و شناخته شده و برای برخی افراد مشکلاتی جدی هستند که با خلسه و توسعه ی انرژیایی در ارتباطند. این احساسات موضعی مورمور شدن، خارش ضعیف یا سوزش معمولا روی صورت و گردن و با شدتهای متفاوت از یک مور مورشدن خفیف تا احساس سوزش یا گزش شدید در سطح پوست حس می شوند. شایعترین ناحیه برای حس تار عنکبوت ها روی صورت و به خصوص پیرامون دهان و بینی می باشد. در موارد نادری این تار عنکبوت ها را در مکان های دیگر و نواحی بزرگتری از کالبد فیزیکی نیز می توان حس کرد.

می توانید انتظار داشته باشید که احساسات تار عنکبوت مانند را در هر زمانی تجربه کنید. مشکلات شدید مربوط به این احساسات بسیار نادر هستند و به نظر می رسد که نشانه های موانع انرژیایی و مسیرهای باریک انرژی در مدارات ارتباطی روی سطح کالبد انرژی می باشند که در سطح پوست کالبد فیزیکی حس می شوند. این احساسات ناشی از حرکت انرژی در میان هزاران مرکز انرژی کوچکتر و مسیرهای ارتباطی موجود در کل بدن می باشند. شایعترین مراکز احساسات تار عنکبوت متناظر با نقاط طب سوزنی و تجمعات عصبی موجود در ناحیه ی صورت هستند . احساسات شبیه تار عنکبوت معمولا فقط پس از آنکه بر اثر حالت خلسه و اقدام به برونفکنی ، مراکز انرژی و مدارات ارتباطی آنها آن قدر توسعه یافتند که بتواند مقدار بیشتری انرژی را اداره کنند، کاهش می یابند.

برخی فعالیت های تار عنکبوت مانند در افرادی که در مرکز پیشانی قوی یا فعال تر از معمول دارند بروز می کند حتی اگر مرکز پیشانی در حال توسعه باشد. صورت شامل ساختارهای پشتیبانی قوی و پیچیده ای برای مراکز پیشانی و تاج است. هر جریان افزایش یافته ی انرژی از میان این ساختار می تواند دست کم چند احساس شبیه به تار عنکبوت ایجاد کند. هر چه انرژی بیشتری در این ناحیه جریان یابد، احساسات قوی تری حس خواهند شد. این مسئله آن قدر ادامه می یابد تا ساختارهای پشتیبانی به اندازه کافی برای مدیریت جریان انرژی افزایش یافته مورد نیاز مراکز بالاتر توسعه یابند. حتی اگر ساختار پشتیبانی صورت و مراکز تاج و پیشانی همگی به خوبی توسعه یافته باشند، بازهم

مقداری احساسات شبه تار عنکبوت به خصوص وقتی این مراکز بالاتر در طول حالت خلسه فعالانه مورد استفاده قرار می گیرند حس خواهد شد.

سامانه ی ثانویه ی NEW کمک می کند که احساسات شبیه تار عنکبوت با توسعه ی تدریجی مدارات کالبد انرژی کاهش یابند. نواحی مشکل دار خاصی مثل صورت را باید مورد نظر قرار داد و به وسیله ی اعمال آگاهی مناسب، قلم مو کشی یا پوششی عمیقا ماساژ داد تا توسعه ی آن نواحی را پرورش داد. به یاد داشته باشید که حل کردن مشکلات جدی احساسات تارعنکبوتی به زمان نیاز دارد. صبور باشیدو آنقدر روی این مشکل کار کنید تا بهبود یابد و فقط به خاطر آن از OBE نااميد نشويد.

توصیه می کنم این احساسات تارعنکبوتی را تا آنجا که می توانید نادیده بگیرید، اما اگر غیر قابل تحمل شدند می توانید آنها را بخارانید. اگر آنها را می خارنید این کار را به آرامی و با هدف و به روش آرمیده و رویا گونه این کار انجام دهید چنانکه وضعیت آرمیده ی جسمی و ذهنی خود را بر هم نزنید.

من وقتی دچار این احساسات می شوم به آنها به عنوان آزمونی برای تمرکزم نگاه می کنم و کلا آنها را نادیده می گیرم. آنها معمولا پس از چند دقیقه از بین می روند، اما گاها نوعی از این احساسات خیلی سوزش دار و خارشی داشته ام که در واقع حاصل نیش زدن پشه بوده اند. بنابراین بهتر است که پیش از اقدام به برونفکنی اتاق خود را اسپری بزنید تا از این مشکل پیشگیری کنید.

با افراد بسیار اندکی برخورد کرده ام که مشکل جدی با این احساسات داشته اند. در موارد نادری احساسات تار عنکبوت می توانند کل سطح پوست را پوشش دهند. این احساسات آنچنانکه قبلا گفته ام شبیه به خزیدن دسته ای حشره روی کل بدن می باشند که به نظر غیرقابل تحمل می رسند و احتمالا همینطور هم هست. برونفکنی خروج هوشیار تحت این شرایط ناممکن می شود. پیشنهاد می کنم تا زمان پاک شدن موانع موجود در مدارات انرژیایی روی تکنیکهای آرمیدگی ، مراقبه کردن و فعالیت انرژی تمرکز کنید. به محض این که این نواحی بیشترتوسعه یابند ، احساسات تار عنکبوتی کاهش می یابند.

فشار مرکز اولیه

گاهی اوقات احساس فشار ملایم رو به شدیدی در سر و به عنوان نتیجه ای از فعالیت مراکز اولیه ی انرژی و حرکت انرژی در طول حالت خلسه یا اقدام به برونفکنی حس می شود. این احساسات طبیعی هستند و از سوی برخی کارکرد های بالاتر مراکز تاج و پیشانی در حالی که از حالت نهفتگی خارج می شوند ایجاد می شوند. تا جایی که می توانید این احساس فشار را نادیده بگیرید. اینها نشانه های خوبی از این هستند که این مراکز انرژی به جریان بیشتر انرژیایی حاصل از تمرینات توسعه ای و اقدامات برونفکنی پاسخ می دهند.

احساس فشار به خصوص وقتی بر روی مرکز پیشانی تمرکز می باید نشانگر ظرفیت بالقوه ی روشن بینی می باشد. فشار به ندرت آنقدر قوی می شود که باعث درد واقعی بشود اما اغلب بسیار آزار دهنده می باشد. دوره های فشار شدید، غیر قابل پیش بینی و پراکنده هستند. آنها اغلب توسط برونفکن های مبتدی که توسعه ی انرژیایی چندانی پیش از اقدام به برونفکنی انجام نداده اند حس می شوند.

فشار موضعی

فشار موضعی در مرکز پیشانی بیشتر شبیه این است که یک انگشت، به شدت و طور پیوسته به میانه ی پیشانی فشار داده شود. این کار یا در ناحیه ای کوچک در مرکز پیشانی یا در ناحیه ی مدور و بزرگتر که کل میانه ی پیشانی را شامل می شود حس می شود. این فشار می تواند از ملایم تا شدید متفاوت باشد و ممکن است چند دقیقه یا بیشتر ادامه یابد. در موارد خیلی نادر یک ناحیه ی کوچک تحت فشار انگشت در مرکز فرق سر حس می شود. این فشار به توسعه ی مرکز تاج مربوط می شود.

نوار محکم بسته شده دور پیشانی

این حالت بیشتر شبه به این است که کمربند بسته شده دور پیشانی کم کم سفت شود. فشار در دور کل سر درنوار عریضی به عرض پیشانی حس می شود به طوری که گویی دور سر یک بانداژ محکم بسته شده است. این احساس فشار در ناحیه ی بالای سر، نتیجه ی فعالیت مرکز تاج می باشد. احساسات فشار در پیشانی و تاج سر با هم مرتبطند و اغلب همزمان رخ می دهند. در موارد بسیار نادر ناحیه ی صورت هم شامل می شود و در این صورت حس می شود که کل جمجمه تحت فشار قرار دارد.

فشار مرکز انرژی می تواند کاملا آزار دهنده و حتی گاهی اوقات دردناک باشد. هر چند این حالت نادر است ولی می تواند اگر مستعد باشید، باعث سردردهای شدید و حتی میگرن بشود. اگر روی مراکز تاج و پیشانی بیش از دیگر مراکز کالبد انرژی کار شود که من توصیه نمی کنم ، ممکن است درد واقعی بسیار بیشتر شود. اگر این درد به یک مشکل تبدیل شد، بهترین راه حل این است که همه ی فعالیت های توسعه و تحریک را متوقف کنید. وقفه ای ایجاد کنید و اجازه دهید همه چیز آرام شود. این وقفه ممکن است چند روز یا بیشتر طول بکشد.

شما می توانید به وسیله ی تمرینات توسعه ی انرژیایی روی نواحی مشکل دار کار کنید اما این فعالیت هم می تواند باعث بروز برخی درهای ناشی از فشار بشود. در همه ی موارد این چنین که با آنها برخورد داشته ام که شامل تجربیات خودم هم می شود دردهای فشاری مراکز تاج و پیشانی پس از اجرای منظم تمرینات توسعه ی انرژیایی به مرور کاهش یافته است.

شما باید مراکز تاج و پیشانی را در مراحل اولیه ی توسعه بسیار به ملایمت تحریک کنید. بسیار مهم است که به خصوص اگر احساسات فشار شدیدی حس می شود، آنها را زیاد تحریک نکنید. ممکن است زمان و تلاش زیادی برای خارج ساختن آرام و ملایم این مراکز از رکود لازم باشد.

مشکلات تنفسی

گاهی اوقات فشار، در ناحیه ی قفسه ی سینه و گلو حس می شود و ممکن است احساس گرفتگی یا حتی خفگی بروز کند. این احساس شبیه این است که اکسیژن کافی به شما نمی رسد یا طوری است که گویی در طی برونفکنی فراموش می کنید نفس بکشید. فشار در قفسه ی سینه و گلو معمولا نتیجه ی فعالیت مراکز اولیه ی انرژی می باشد اما احساسات کمبود اکسیژن اغلب علت دیگری دارند. *خفگی خواب* یک اختلال شایع تنفسی در خواب می باشد که باعث می شود فرد دچار آن وقتی در حال خواب است بارها نفسش قطع بشود و کمبود اکیسژن سبب تنفس ناگهانی و عمیق و در نتیجه بیدار شدن وی می شود. این مشکل نتیجه ی اقدام به برونفکنی نمی باشد، اما شرایط پزشکی ای ایجاد می کند که مورد توجه قرار نگرفته اند.

در طی حالت خلسه یا اقدام به برونفکنی، کالبد فیزیکی به خواب می ورد در حالی که ذهن بیدار می ماند. هر گونه مشکل تنفسی در خواب درطی این وضعیت بیشتر پدیدار می شود چون ذهن بیدار است و به آنها توجه می کند. یک راه حل احتمالی برای این مشکل، اگر شدید نباشد این است که حالت خلسه یا وضعیت برونفکنی خود را چنان تنظیم کنید که سرتان عقب تر برود و راههای هوایی و تنفسی بیشتر باز شوند. حتی تغییر کوچکی در وضعیت قرار گیری می تواند تغییر بزرگی در مشکلات تنفسی مانند این داشته باشد. اگر حس می کنید هر نوع اختلال تنفسی در خواب دارید با پزشک مشورت کنید. این شرایط در عین حال که درمان پذیرند اگر به آنها بی توجه باشید می توانند خطرناک باشند. سیگار کشیدن، نوشیدن و خستگی مفرط این شرایط را بدتر می کند. بهبود سلامتی کالبد فیزیکی معمولا این شرایط را معالجه می کند.

چسبیدن به بدن در طی خروج

برخی افراد گاهی اوقات حس می کنند در طی یک خروج برونفکنی موفق و معمولا از ناحیه ی شکم، سر و پاها به بدن خود چسبیده اند. به نظر می رسد این مسئله نتیجه ی ایجاد ناقص جفت برونفکنی و بدین جهت وقوع یک برونفکنی ناقص می باشد. چند دلیل احتمالی برای این مسئله وجود دارد.

به نظر می رسد یک وعده ی غذای سنگین و پر پروتئین پیش از اقدام به برونفکنی مسبب بسیاری از مشکلات مربوط به جدایی ناقص می باشد. هضم غذا مقدار زیادی انرژی مصرف می کند: هر چه غذا سنگین تر باشد فرایند زیست–انرژیایی گوارش، انرژی بیشتری را به سوی خود می کشد. کالبد انرژی پس از صرف غذای سنگین به مدت یک ساعت یا بیشتر کاملا غیر فعال می شود. پس از این مدت وجود مقدار زیادی پروتئین هضم نشده در معده می تواند باعث شود مراکز انرژی این ناحیه کند شوند و پاسخی به بازتاب برونفکنی تولید نکنند.

مرکز ذخیره سازی زیر ناف هم در ناحیه ی تحتانی معده قرار گرفته است و انرژی وارد یا خارج شده از این مرکز مهم ممکن است در طی مشغول شدن معده به هضم غذا محدود شود. در این مورد سعی در جهت واداشتن مراکز اولیه ی انرژی به ادامه فعالیت می تواند طیف متنوعی از مشکلات اعم از ناراحتی ها، گرفتگی ها و حتی درد را در طی خروج ایجاد کند. به راحتی می توان با اجتناب از خوردن چنین غذای سنگینی نزدیک به اقدام به برونفکنی و با کاستن از مقدار پروتئین سنگین به خصوص در وعده ی غذایی پیش از خواب بر این مشکل فائق آمد.

گرفتگی ها و درد های مربوط به خروج

گزارشهای زیادی در مورد سطوح مختلفی از گرفتگی و درد از ملایم تا شدید در شکم، قفسه سینه و ندرتا در نواحی دیگر در طی خروج برونفکنی دریافت کرده ام. همچنین این حالت را خودم

چند بار تجربه کرده ام. عمل بیرون کشیدن خود از کالبد فیزیکی با استفاده از تکنیک بالا رفتن می تواند گاهی سبب گرفتگی درونی و احساسات کشیده شدن شود به طوری که گویی شکم، قلب یا ریه ها دچار انقباض ناگهانی و گرفتگی شده اند. این مسئله مستقیما به اقدام برونفکنی مربوط می شود. برای مثال، ممکن است بفهمیم با هر بار بالا کشیدن خود روی طناب، احساس کشیده شدن دردناکی در درون خود حس می کنیم که به محض این که عمل صعود را متوقف می کنیم قطع می شود. اگر در این حال به واداشتن بقیه ی وجودتان به خروج از کالبد فیزیکی ادامه بدهید، این مشکل می تواند کاملا ناخوشایند و حتی دردناک باشد. به نظر می رسد این مشکل ناشی از عدم فعالیت بخشی از کالبد انرژی باشد. این مسئله باعث عدم ایجاد جفت برونفکنی درآن قسمت می شود.

دلایل زیادی برای این مشکل می تواند وجود داشته باشد. یک احتمال این است که درست پس از این که یک جدایی موفق رخ داده باشد، برای برونفکنی تلاش کنیم. تلاش مداوم برای برونفکنی پس از رخ دادن یک برونفکنی احتمالا باعث مشکلاتی برای کالبد اثیری می شود که نمی تواند به طور عادی از حدود کالبد فیزیکی خارج شود.

راه حل مشکل این است که کار خود را متوقف و نشانه های مربوط به وقوع برونفکنی را جستجو کنیم. اگر ارتعاش یا جریان شدید انرژی در بدن مشاهده کردید یا اگر فلج بیداری محدود یا کامل رخ داد یا اگر تا حدودی بینایی زمان واقعی یا اختری کسب کردید به احتمال زیاد برونفکنی کرده اید. اینک باید منتظر بازگشت جفت برونفکن شده بمانید. در چنین موردی ارزش آن را دارد که سعی کنید با جفت برونفکن شده ارتباط بگیرید. حس خود را خارج کنید و سعی کنید خود را درون جفت برونفکن شده حس کنید و خیال کنید خارج از کالبد هستید. این مسئله معمولا باعث ایجاد ارتباط تله پاتیک و ارسال لحظه ای خاطرات جفت برونفکن شده می شود. اگر توانستید این ارتباط را برقرار کنید یه یاد داشته باشید که برونفکنی را کوتاه کنید. سعی کنید پیش از این که کالبد فیزیکی به خواب عمیقی فرو برود، به آن برگردید.

جواهرات و ساعت

طلا، جواهر و دیگر اشیای فلزی جامد می توانند در ایجاد جفت برونفکنی مشکل ایجاد کنند. سالها پیش در خلال تجربیاتم آموختم که ساعت های مچی، حلقه ها و گردنبندها باعث مشکلات فراوانی درطی خروج و همچنین در طول فعالیت انرژیایی و خلسه می شوند. همچنین گزارش های فراوانی داشته ام که جواهرات و ساعت باعث مشکلات و دردهایی در طی برونفکنی های ناموفق شده اند.

یک مرد جوان دردهای شدیدی در ناحیه ی زبان خود در طی اقدامات برونفکنی ناموفق گزارش کرده بود. وی یک برونفکن با تجربه بود و تا آن زمان چنین مشکلاتی نداشت. درد همواره مثل یک فشار در زبان آغاز شده و به سرعت دردناک گشته و در میان فک و گردنش منتشر می شد. هر چه به خروج نزدیکتر می شد، این درد هم بیشتر می شد. من وی را کاملا سوال پیچ کردم و روشن شد که اخیرا زبانش را سوراخ کرده و یک حلقه ی طلایی در آن انداخته که هنوز زخمش خوب نشده است. او نمی دانست که این مسئله چگونه می تواند در برونفکنی مشکل ایجاد کند اما بنا به توصیه ی من حلقه ی طلا را خارج کرد و همان شب بدون رخداد مجدد درد، با موفیقت برونفکنی کرد.

در مورد مشابهی یک خانم جوان برونفکن اخیرا به من گفت که درد و فشار شدیدی را در طی اقدام به برونفکنی در ناحیه ی قفسه ی سینه خود تجربه می کند. او سعی می کرد به زور برونفکنی کند. موقع برگشت فهمید که سنجاب دست آموزش روی سینه ی او یعنی جایی که معمولا می خوابید خوابیده است. به نظر می رسد احساس سنگینی سنجاب دست آموز او علت درد و فشار حس شده در طی خروح بوده باشد.

جفت برونفکن شده می تواند از میان فلزات و سنگهای گرانبها به راحتی عبور کند. ولی ادراک آنها در کالبد فیزیکی در طی اقدام به برونفکنی به نظر می رسد که ایجاد جفت برونفکنی را مختل می کند که باعث می شود جفت برونفکنی به قستهایی از بدن در آن نواحی بچسبد. به دلایلی، این مسئله همچنین باعث احساس فشار و ناراحتی در طی خروج می شود. به نظر می رسد عوامل دیگری

هم این تاثیر را داشته باشند اما هرچیزی که از طلا یا جواهر و دیگر چیزها ساخته شده باشد و به کالبد فیزیکی آویخته شده باشد باعث مشکلاتی در طی خروج خواهد شد. ممکن است دندانهای پر شده با طلا و دیگر مواد صلب نیز باعث ایجاد مشکل در برخی افراد بشوند. اگر فشار یا درد موضعی در طی برونفکنی حس می کنید ارزش این را دارد که ناحیه ی مورد نظر را به خوبی نگاه کنید تا ببینید آیا چیزی که بتواند باعث این مشکل بشود در آنجا هست یا نه. ساختار و سطوح توسعه ی انرژیایی مختلف برونفکن ها ممکن است باعث ناهماهنگی های ظاهری در طیف وسیعی بشود که این مشکلات خاص برونفکنی برخی برونفکن ها را تحت تاثیر قرار می دهد و برخی را هم نمی دهد.

شمال مغناطیسی؟

به نظر می رسد سمتی که کالبد فیزیکی در طی برونفکنی رو به آن است در برخی افراد باعث سهولت خروج برونفکنی می شود و کمکی هر چند بسیار جزیی می کند. من ترجیح می دهم در حالت دراز کشم سرم به سمت شمال باشد ولی در حالت نشسته دوست دارم به سمت جنوب یا شمال بنشینم و گرچه ممکن است این یک نقطه ضعف برای من باشد، اما بارها در حالی که رو به شرق یا غرب بوده ام در حالت دراز کش یا نشسته هم برونفکنی کرده ام و تفاوت چندانی حس نکرده ام. در حالی که به نظر می رسد جهت قرار گیری در برحی افراد اثر دارد، این مسئله همه ی افراد را به طور یکسانی متاثر نمی کند و یک برونفکن مصمم یا خبره را متوقف نمی کند. پیشنهاد می کنم برونفکنهای تازه کار جهتی را که حس می کنند برایشان بهتر است انتخاب کنند.

چرخه ی ماه

چرخه ی ماه هم ظاهرا در سطح دشواری خروج برونفکنی و فراوانی برونفکنی های خودبخودی دخیل است. من ضعیف ترین زمان برای OBE را در شبهای حوالی ماه کامل می دانم و بهترین زمان برای برونفکنی ام شب نخست ماه است. اگرچه من در طی یک سال در همه ی شبهای ماه برونفکنی کرده ام ولی حس می کنم میل به برونفکنی در طی ماه کامل بیشتر است. به نظر می رسد برخی افراد بیشتر از دیگران تحت تاثیر چرخه ی ماه قرار می گیرند.

توصیه می کنم برونفکن ها، چرخه ی ماه را برای برونفکنی های موفق خود و به خصوص برونفکنی های خودبخودی بررسی کنند. همچنین خوبست که این وضعیت را در قبال رویاهای سفاف و تکه های واضح رویا در برابر شبهایی که خوابی نمی بینیم هم بررسی کنیم. این کار یک قرینه ی روشن به دست می دهد که کدام شبها در طی ماه برای برونفکنی مناسب است و آیا چرخه ی ماه شما را تحت تاثیر قرار می دهد یا نه. عامل چرخه ی ماه همچنین شریک یا مسبب بروز برخی دشواری ها در برونفکنی از قبیل گرفتگی ها، درد ها و خروج ناقص به خصوص وقتی ماه در آسمان نمی باشد است.

مشکل ترشح بزاق دهان

افراد زیادی در طی حالت خلسه، فعالیت توسعه ای، یا اقدام به برونفکنی این مشکل را دارند که یا بزاق شان زیاد ترشح می شود که باید آن را به طور مداوم ببلعند یا بزاقشان کم ترشح می شود که باعث خشکی گلو و دهان می شود. هر دو شرایط می توانند کاملا مختل کننده باشند و مزاحم برونفکنی خروج هوشیار شوند.

اگر دهان و گلویتان در طی تمرینات توسعه یا اقدام به برونفکنی خشک می شود نخست مطمئن شوید که پیش از آغاز به کار آب کافی نوشیده اید تا به خصوص اگردر مناطق گرمسیری زندگی

می کنید، دچار کم آبی نشوید. تنها عامل دیگری که می تواند باعث خشکی دهان بشود تنفس از راه دهان می باشد. راه حل این مشکل، تنفس بیشتر از راه بینی می باشد. با تمیز کردن و دمیدن در حفره های بینی پیش از آغاز تمرین از باز بودن آنها مطمئن شوید. اگر دهان تان خود بخود باز می شود یک تغییر جزیی در وضعیت قرار گیری نیز می تواند به حل مشکل کمک کند.

خرناس کشیدن نیز می تواند باعث مشکل خشکی دهان و گلو درد بشود. در حالی که کالبد فیزیکی در طی حالت خلسه و اقدام به برونفکنی به خواب می رود، اغلب خودبخود شروع به خروپف می کند و حتی باعث می شود ذهن برونفکن کاملا بیدار شود. در موارد زیادی برونفکن ها از این مسئله کاملا آگاه نیستند به خصوص اگر مشکلاتی داشته باشند و بارها به خواب روند و از خواب بیدار شوند. راه حل مشکل این است که کمبود خواب را رفع کنیم تا کمتر به خواب برویم و وضعیت استراحت کالبد فیزیکی را تغییر دهیم تا وضعیتی را که خروپف ایجاد نمی کند بیابیم.

اگر بزاق دهان، زیاد ترشح می شود سعی کنید به آن فکر نکنید. اندیشیدن در مورد آن باعث می شود از دهان و گلو بیشتر آگاه شوید و همین مسئله می تواند باعث شود بزاق بیشتری جاری شود. از نوشیدنی های شیرین، چای و قهوه و هر چیزی که ته مزه ی مورد علاقه ی شما را در دهان بر جای می گذارد و می تواند باعث ترشح بزاق شود اجتناب کنید. مسواک زدن دندانها و استفاده از دهان شویه ی آب نمک و سپس شستشو با آب شیرین به پاک کردن زبان از مزه های ناخواسته کمک می کند. اگر افقی دراز کشیده اید کمی خود را بالا بکشید ، این حالت به کاهش ترشح بزاق در پشت گلو کمک می کند. ذهن خود را از اندیشه ی این مسئله خالی کنید: هرگاه که احساس نیاز به بلع چیزی کردید این کار را به آرامی و با طمانینه انجام دهید. بلعیدن یا جابجایی بدن برای راحت تر کردن آن گاهی اوقات حتی در طی حالت خلسه و اقدام به برونفکنی نیز اجتناب ناپذیر است. حرکات کوچکی مانند این را می توان بدون بر هم زدن آرمیدگی فیزیکی و نظامات خلسه و به شیوه ی آرام، ملایم و رویا گونه انجام داد .

تحریک جنسی

تحریک جنسی مشکل کمتر شایعی است که به فعالیت انرژیایی در مراکز اولیه ی پایین تر و خصوصا مرکز اولیه ی تناسلی مرتبط است. این مسئله به دلایل آشکاری می تواند کاملا مختل کننده باشد. راه حل مشکل این است که زمان بیشتری برای انگیزش و کار روی انرژی و به صورت جدا از اقدامات برونفکنی داشته باشیم، چنانکه کالبد انرژی تا نقطه ای توسعه یابد که جریان یافتن انرژی بیشتر از میان مرکز تناسلی باعث تحریک جنسی نشود. اگر شریک جنسی در دسترس است داشتن رابطه ی جنسی پیش از اقدام به برونفکنی می تواند به تخفیف این مشکل کمک کند. اگر شریک جنسی در دسترس نیست می توان از تخیل برای برآوردن این منظور استفاده کرد.

افراد زیادی پرسیده اند که داشتن رابطه ی جنسی پیش از اقدام به برونفکنی تداخلی با آن دارد یا نه. برخی نیز نگران بودند که این رابطه ممکن است کالبد انرژی را تهی سازد و برونفکنی را تا زمان پر شدن مجدد آن دشوار سازد. به نظر من رابطه ی جنسی پیش از اقدام به برونفکنی جنبه های مثبت بیشتری نسبت به جنبه های منفی دارد.. تخلیه ی جنسی تنش های فیزیکی و ذهنی را از طریق افزایش تعادل انرژیایی و ایجاد آرمیدگی عمیق فیزیکی و ذهنی برطرف می کند. این کار باعث یک برانگیختگی طولانی مدت گرم انرژیایی و حالت خوشی می شود که می تواند به خصوص در اقدامات نخستین کمک بزرگی به برونفکنی بکند چون تعادل انرژیایی و آرمیدگی عمیق فیزیکی و ذهنی اجزای اساسی برونفکنی موفق می باشند.

فکر می کنم مهمترین دلیلی که افراد فکر می کنند رابطه ی جنسی باعث تخلیه ی انرژیایی می شود این است که بیشتر افراد این رابطه را در شب و پیش از به خواب رفتن دارند. حالت عمیقا آرمیده ای که پس از رابطه ی جنسی به خصوص اگر افراد از قبل خسته بوده باشند به وجود می آید معمولا باعث می شود آنها به سرعت به خواب فرو بروند. در چنین موردی پیشنهاد می کنم از یک روش

برونفکی سریع یا آنی استفاده شود تا پیش از آن که خواب غلبه کند از مزایای این وضعیت استفاده شود.

در هر صورت در برخی موارد، رابطه ی جنسی باعث انرژی گرفتن افراد می شود و نمی توانند تا مدتی پس از آن به خواب بروند. در این حالت رابطه ی جنسی موقتا برای برونفکنی مضر است. از سوی دیگر این یک روش خوب برای غلبه موقت بر خستگی می باشد چنانکه اقدام برونفکنی را می توان پیش از شروع حالت خواب اجرا کرد. در هر حال وقتی پس از رابطه ی جنسی برنفکنی می کنید به یاد داشته باشید که برونفکنی را بسیار کوتاه کنید چون کالبد فیزیکی بسیار سریع تر از معمول میل پیدا می کند که وارد خواب عمیق بشود.

بینایی اختری ضعیف

بینایی اختری ضعیف گاها باعث مشکلاتی در طی خروج یا پس از آن می شود. باید بگویم که حدود ده درصد از برونفکنهای تازه کار در طی نخستین خروج های خود با نوعی مشکل در بینایی مواجه می شوند. شایع ترین مشکل بینایی ، بینایی ناواضح می باشد: یک چشم کار نمی کند، مجبورید برای تمرکز چشمها روی موضوع آنها را لوچ کنید یا بکشید، بینایی تونلی ایجاد می شود، و نابینایی بخشی یا کامل ایجاد می شود.

علت همه ی مشکلات بینایی در OBE کمبود انرژی وارد شده به جفت برونفکن شده از سوی کالبد فیزیکی/اثیری می باشد. جفت برونفکن شده از جنس انرژی خالصی است که در طول برونفکنی توسط کالبد فیزیکی/اثیری ایجاد و تامین می شود. انرژی ورودی به جفت برونفکن شده به آن حیات می دهد و به طور عمده ای کارکرد ها و قابلیت های آن را متاثر می سازد. موثرترین روشی که برای غلبه بر مشکلات بینایی یافته ام این است که در طی برونفکنی، انرژی را مستقیما از

کالبد فیزیکی/اثیری بگیریم. این کار بسیار آسان و موثر است. از آگاهی خود کمک بگیرید و حس کنید انرژی را از کالبد فیزیکی/اثیری خود بیرون می کشید. اگر می توانید از تخیل خود استفاده کنید تا انرژی جرقه زننده ای را که شما را آکنده می سازد را ببینید. شما در خارج از کالبد، ریه ای ندارید و نیازی به تنفس کردن نیز ندارید اما می توانید از حس تنفسی که به خاطر سپرده اید استفاده کنید تا به برآوردن این منظور کمک کنید. حس کشیدن نفس به داخل را بازسازی کنید و به وسیله ی آن انرژی را به درون خود بکشید، حس کنید انرژی را از کالبد فیزیکی/اثیری بیرون می کشید و به درون جفت برونفکن شده وارد می سازید. این کار یک مطالبه ی انرژیایی شدید در جفت برونفکن شده ایجاد می کند که باعث جاری شدن انرژی از کالبد فیزیکی/اثیری به سوی آن و پر کردن آن می شود.

به محض این که بر عمل کشیدن انرژی تسلط یافتید می توانید هر زمان که لازم داشتید انرژی بیشتری به درون جفت برونفکن شده بکشید. به یاد داشته باشید که جفت برونفکن شده هر چه انرژی بیشتری برای به کارگیری داشته باشد، تحربیات قوی تر و روشن تری به دست می آورد و خاطرات قوی تر و واضح تری پدید می آورد.

چند ایده و راه حل دیگر وجود دارند که به برونفکن های دیگر که دچار مشکلات مربوط به بینایی هستند کمک می کنند. همه ی این کارها در خارج از کالبد انجام می شود.

- بینایی خود را حتی الامکان با صدای بلند بخواهید و اغلب آن را به دست می آورید.
- از قابلیت خلاقه ی خود برای تخیل و حس کردن نور اطرافتان استفاده کنید.
- با استفاده از تخیل یک چراغ یا چراغ قوه بسازید و از آن استفاده کنید.
- از روش سفر لحظه ای استفاده کنید و به یک بعد کاملا روشن بروید.
- اتاقی که در آن هستید ممکن است واقعا تاریک باشد پس به یک اتاق روشنتر بروید.
- وقتی می خواهید برونفکنی کنید یک لامپ یا چراغ خواب را روشن بگذارید.

- لامپ یک اتاق دیگر را روشن بگذارید و پس از خروج به آنجا بروید.
- در طی ساعات روز برونفکنی کنید.

گمگشتگی و بی نظمی کالبد لطیف

برخی اوقات پس از OBE به خصوص اگر طولانی بوده یا ناگهانی تمام شده باشد، نوعی گم گشتگی یا ضعف حس می شود. این حالت حتی زمانی که برونفکنی فراموش می شود و برونفکن مدتی پس از خروج، آگاه می شود هم می تواند رخ بدهد. باور عمومی به درستی براین است که این ناخوشی در نتیجه ی نوعی گم گشتگی کالبد لطیف ایجاد می شود و در این حالت جفت برونفکن شده در طی ورود و یکپارچگی مجدد به طرز صحیحی با همتای فیزیکی خود جفت نشده است.

امروزه افراد زیادی براین باورند که جفت برونفکن شده رونوشت کاملی از قالب کالبد فیزیکی می باشد که حاوی رونوشت لطیفی از همه ی اندامهای درونی می باشد. نظریه ی «کالبدی درون کالبدی درون کالبد» به درستی روشی را که کالبد های لطیف می توانند از کالبد فیزیکی جدا شده و هوشیاری را در طی OBE خارج از آن نگه دارند توضیح می دهد. این توضیح روی کاغذ درست به نظر می رسد و قسمتی از آنچه رخ می دهد را به درستی نشان می دهد اما نظریه ی کارآمدی برای بکارگیری در مورد برخی وجوه انرژیایی پیچیده تر برونفکنی نمی باشد. من فکر می کنم گم گشتگی کالبد لطیف دلیلی معقول یا توضیحی منطقی برای ضعف یا گیجی متعاقب برونفکنی نمی باشد.

مطابق فهم من، جفت برونفکن شده از درون به وسیله ی کالبد اثیری ایجاد می شود و سپس به عنوان یک نقطه ی انرژیایی از هوشیاری که در خود شامل رونوشتی بازتابی از هوشیاری است خارج می شود. وقتی کالبد جفت برونفکن شده را تماشا کنیم، می بینیم که به وسیله ی حس خود-آگاهی کل بدنی شخص برونفکن ایجاد شده و شکل گرفته است. ولی این مشاهده فقط در صورتی ممکن است که آن یا بخش هایی از آن را با قصد نگاه کنیم. وقتی جفت برونفکن شده بازمی گردد در

خود فیزیکی/اثیری اصلی اش ادغام می شود و در این فرایند خاطرات سایه خود را در او بارگذاری می کند. جوهره ی انرزیایی ای که جفت برونفکن شده از آن تشکیل یافته است در این حال درون کالبد فیزیکی/اثیری محو می شود. این جوهره مجددا به انرژی خامی که از آن تشکیل یافته بود تبدیل می شود. این انرژی خام بی درنگ به درون مراکز ذخیره ی انرژی حیاتی در کالبد اثیری بازجذب می شود.

اعتقاد بر این است که کالبد اختری در حالت بیداری کالبد فیزیکی به سادگی درون آن گرفتار شده است و وقتی کالبد فیزیکی به خواب می رود به صورت یک وجود خارج از کالبد اختری آزاد می شود. برخی افراد حتی ادعا می کنند که کالبد اختری ممکن است وقتی همتای فیزیکی اش بیدار است نیز گیج شود. دلایلی که برای گمگشتگی کالبد اختری بیان شده زیادند اما معمولاً شامل ورود مجدد نامناسب یا بسیار سریع هستند. برخی روانشناسان یا شفادهندگان واقعا افراد دچار این مشکل را به جهت داشتن OBE در مراحل اولیه توسعه حتی اگر خودبخودی و خارج از کنترل بوده باشد نیر سرزنش می کنند.

من فکر می کنم این نوع استدلالات دستاویزی برای پوشاندن عدم توانایی روانشناسان یا شفا دهندگان است که نمی توانند علت واقعی مشکل مراجعه کنندگانی که از گم گشتگی کالبد اختری شکوه می کنند را دریابند. یک توضیح معقولانه تر می تواند این باشد که تداخلات زیست انرژیایی، وجه مشترک فیزیکی/ اثیری را درگیرمی سازند. استدلال من این است که مشکل کالبد لطیف می تواند کالبد فیزیکی را بسیار بیشتر از کالبد اثیری تحت تاثیر قرار دهد. این کالبد لطیف از لحاظ انرژیایی نزدیکترین کالبد به کالبد فیزیکی می باشد و بنابراین بیشترین تاثیر را روی آن دارد.

بخش ۲۲- غلبه بر دوپارگی ذهن

حاصل یک عمر تجربه ، تحقیق و اکتشاف، مرا به این باور رسانده که اثر دوپارگی ذهن بزرگترین عامل دخیل در عدم یادآوری OBE می باشد. این مشکل از طریق ترکیب با عوامل ظریف زیاد دیگری پیچیده تر می شود، اما می توان با افزودن کمی فهم و آماده سازی به اضافه ی اندکی هوشمندی به راحتی بر آن فائق آمد.

من هر نوع خاطره ای را که در طی تجربه خارج از کالبد به دست می آید را خاطرات سایه می نامم. این خاطرات تا مدتی پی از یکپارچگی دوباره به صورت انرژیایی و در انتظار آغاز همکاری ذهن برای ورود به حافظه ی روزمره باقی می مانند. از آنجا که در حالت سایه خاطرات به شدت ظریف و مستعد فراموشی هستند بنابراین با آنها مانند خاطرات رویا رفتار کنید.

اگر در طی یکپارچگی مجدد جفت برونفکن شده با همتای فیزیکی اش خاطرات سایه در سطح *دسترسی پذیری* از هوشیاری بارگذاری نشوند، مفقود می شوند به طوری که گویی تجربیاتی که این خاطرات را ایجاد کرده اند هرگز اتفاق نیفتاده اند. *یاد آوردی* یک OBE ناپایدارترین بخش یک برونفکنی موفق است.

باید تصریح کنم که وقتی دوپارگی ذهن حادث می شود، یک رونوشت کامل از هوشیاری و حافظه در همه حال درون کالبد فیزیکی /اثیری بر جای می ماند. این نسخه اصلی اولیه، اگر انرژی و تمرین کافی برای بیدار نگه داشتن خود داشته باشد ، می تواند مستقلانه بیندیشد. اما معمولا این رونوشت خیلی زود پس از دو پارگی ذهن، نیمه هوشیار می شود و به خواب فرو می رود.

این رونوشت هوشیاری که به درون جفت برونفکن شده بازتاب یافته است کاملا مستقل است. این رونوشت از جنس انرژی ایجاد شده است و به وسیله ی انرژی در خارج از کالبد فیزیکی/اثیری باقی می ماند و زمانی که دوپارگی ذهن رخ می دهد تجربیات خود را جداگانه ثبت می کند.

اما با وجود این که جفت زمان واقعی با موفقیت برونفکن می شود و آگاه و بیدار است، کالبد فیزیکی که بر جای می ماند هم آگاه است اما معمولا از موفقیت برونفکنی به خارج از کالبد بی خبر است. برونفکن در جای خود دراز کشیده، مایوس و دچار سنگینی خلسه می باشد و اغلب نیمه فلج است و به خیال خود به یک اقدام برونفکنی ناموفق دیگر می اندیشد وشاید حتی به اقدام به برونفکنی ادامه دهد. ولی خیلی زود به خواب خواهد رفت.

زمان کوتاهی که صرف بررسی اقدام به ظاهر ناموفق برونفکنی می شود کافی است تا برای آن بازه ی زمانی یک خاطره ی ثابت در مغز فیزیکی شکل دهد. بدین ترتیب این خاطره به قوی ترین خاطره ی موجود برای آن بازه ی زمانی تبدیل می گردد. در طی یکپارچگی دوباره خاطرات سایه برای همان بازه ی زمانی، کار مشکلی برای بازنویسی آن خاطرات خواهند داشت. خاطرات موجود ممکن است خیلی کوتاه، ملال آور و پوچ و شاید فقط به طول چند دقیقه باشند اما به راحتی ساعت ها خاطره ی سایه ی هیجان انگیز را پاک می کنند. خاطرات کالبد فیزیکی/اثیری ارتباطی قوی تر و پیوسته تر با مغز فیزیکی دارد. خاطرات آن به طور خودکار به محض وقوع ثبت می شوند و بدین جهت تاثیر بیشری رروی آن دارند.

وقتی ذهن رویا فعال می شود تمایل پیدا می کند که یکپارچگی و همپیوستگی جفت برونفکن شده را تضعیف کند. در این هنگام کالبد اثیری مجبور است از لحاظ انرژیایی یک رونوشت کارکردی دیگر از هوشیاری را که ذهن رویای کالبد فیزیکی است پشتیبانی کند. این مسئله باعث تضعیف عمومی همه ی رونوشت های خارجی هوشیاری و همه ی خاطرات سایه ای که به طریق انرژیایی ثبت شده اند می شود. این مسئله می تواند تاثیر مشخصی روی خاطرات سایه ی کالبد های زمان واقعی و اختری داشته باشد که به نظر می رسد در طی ثبت به هنگام یکپارچگی مجدد مفقود می شود. خاطرات رویا می توانند بسیار قوی و پیوسته باشند و اغلب با خاطرات زمان واقعی و اختری ترکیب یا روی، آنها بازنویسی می شوند. به این جهت خاطرات سایه ی بیشتر افراد، فقط به صورت تکه ها و قطعات ناپیوسته ای شناور در دریایی از بخش های رویای نامربوط به یاد می آیند.

برونفکنی کاملا هوشیارانه ی خارج از کالبد نیازمند این است که کالبد فیزیکی/اثیری در حالت خواب یا خلسه ی سبک رو به متوسط باشد. برای ورود و یکپارچگی مجدد موفق باید کالبد فیزیکی/اثیری دست کم تا حدودی بیدار باشد در غیر این صورت جفت برونفکن شده، تا زمان بیداری کالبد فیزیکی، بیرون از کالبد فیزیکی اش می ماند که ممکن است این وضعیت همه ی طول شب به طول انجامد.

در طی ساعتهایی که جفت برونفکن شده ممکن است در طی حالت معمولی خواب شبانه ی کالبد فیزیکی خارج از آن باقی بماند نهایتا خود او نیز در حالی که وجوه ابعاد بالای او برونفکن یا فعال شده اند به خواب می رود. این وجوه بالا یا متعالی تر در سطوح بالاتری از هوشیاری نسبت به ذهن فیزیکی یا ذهن زمان واقعی فعالیت می کنند و ممکن است فقط به صورت مبهمی آگاه باشند که یک کالبد فیزیکی دارند که باید به آن بازگردند. اندیشه ی بازگشتن به کالبد فیزیکی برای نجات خاطرات سایه ی سطح بالا ممکن است اولویت خیلی پایینی برای این وجوه بالاتر داشته باشند.

همچنانکه قبلا در آغاز این کتاب گفته ام، معتقدم که کلید برونفکنی پایدار، مطابق نقشه و تکرار پذیر به خارج از کالبد، در رابطه ی بین OBE و ذخیره ی خاطرات فیزیکی در سطح پایه ی هوشیاری نهفته است.

نکات تحقیقی من برای عامل کلیدی بارگذاری موفقیت آمیز خاطرات سایه بسیار محدودند و پیش از این به عنوان عنصر غیر قابل تشخیص خلسه و چیزی که به طور طبیعی در طی لحظات مبهم بین خواب و خلسه اتفاق می افتد به آن اشاره کرده ام. این عنصر یک پرش ساده ی هوشیاری می باشد. این پرش زمانی اتفاق می افتد که هوشیاری تقریبا بیدار شده ی برونفکن پیش از بیدار شدن کامل بین حالت خواب و بیداری نوسان می کند.

این پرش و نوسان می تواند به خاطرات سایه اجازه دهد که در طی یکپارچگی مجدد، در سطوح دسترسی پذیری از حافظه بارگذاری شوند. در حالی که هوشیاری بین این دو حالت نوسان می کند، سازوکار ذخیره سازی حافظه ی مغز فیزیکی به طور کامل باز می شود ولی چیزی را ثبت نمی کند و فقط منتظر است. این کار یک دریچه ی کوچک می گشاید که مغز فیزیکی می تواند از میان آن

کل خاطرات سایه را بارگذاری کند. در صورت فقدان این دریچه که احتماش زیاد است هیچ خاطره ی سایه ای در سطح دسترسی پذیری از مغز فیزیکی بارگذاری نمی شود. در این هنگام برونفکن باید به کاری دست بزند که پیش از آن که خاطرات سایه به کلی نابود شوند آنها را بارگذاری کند.

به نظر می رسد برخی افراد ذاتا یک کلید حافظه ی OBE طبیعی دارند و می توانند مقدار بیشتر از میانگینی از خاطرات سایه ی خود را با اشکالات خیلی کمتری ثبت کنند. ولی این افراد خوش شانس کم تعداد و کمیاب هستند و نمی توانند به ما بگویند که این کار را چگونه انجام می دهند، یا این که چرا در حالی که دیگران با همان فرایند موفق نمی شوند آنها می توانند همه ی آنچه را که اتفاق افتاده است را به یاد بیاورند.

حالت خلسه ی ظریف و تحت کنترل کامل، عامل موثری محسوب نمی شود. ماهیت ذخیره ی خاطرات فیزیکی در مغز انسان این است که برای هر دوره ی زمانی فقط یک دسته خاطرات می توانند ثبت شوند. یک ذهن فعال حتی در طی حالت خلسه کنترل شده هم ممکن است در طی یکپارچگی مجدد، بارگذاری خاطرات سایه ی جفت برونفکن شده را مسدود کند.

وقتی در نظر می گیریم که ورود مجدد ارادی به کالبد فیزیکی در حالتی که ذهن فیزیکی/اثیری به خواب عمیقی فرو رفته است یا وارد حالت خلسه ی مشابه، خلسه ی عمیق، شده است اگر کاملا غیر ممکن نباشد، می تواند دشوار باشد، سرنخ های امیدوار کننده ای برای حل مشکل بارگذاری خاطرات OBE پیدا می کنیم.

کلید گشودن یک دریچه و استفاده از این دریچه ی تنگ برای بارگذاری خاطرات، در فهم دقیق این مسئله نهفته است که این واقعه باید چه مدتی قبل از آغاز نوسان هوشیاری بیدار برونفکن باشد. *ورود و یکپارچگی مجدد باید همزمان با این نوسان مبهم باشد*. با ایجاد ارادی این نوسان از طریق واداشتن هوشیاری به نوسان در بازه های منظمی در طی برونفکنی می توان از دست رفتن خاطرات را به کمترین میزان کاهش داد. این کار یک دریچه ی هرچند تنگ ایجاد می کند که می توان خاطرات سایه را از میان آن بارگذاری کرد.

بازسازی این وضعیت نوسانی بدون از دست دادن کنترل و فرو رفتن در خواب برای شخص معمولی بسیار دشوار می باشد. زمان بندی همزمان، بهترین روش برای غلبه بر این دشواری می باشد که باید از سوی هر دو کالبد فیزیکی و غیر فیزیکی انجام شود. جفت برونفکن شده و همتای فیزیکی او باید با هم همکاری کنند. در این صورت می توانیم در زمانی که می فهمیم این دریچه باز است در حالی که ذهن در بازه های از پیش تعیین شده ای نوسان می کند یک اقدام را برای هماهنگ کردن ورود و یکپارچگی مجدد انجام دهیم. نتیجه نهایی بحث این مسئله است که *کلید* یک *OBE با ثبات و موفق برای شما این است که به جای سپردن یادآوری خاطرات سایه به دست قضا و تقدیر ، قابلیت کار با جفت برونفکن خود را در طی برونفکنی های* ***طرح ریزی شده*** *توسعه دهید.*

کار روی دوپارگی ذهن

چند کار هست که می توانید در مورد دوپارگی ذهن و کاهش از دست رفتن خاطرات سایه OBE انجام بدهید. جدا از تمام تکنیک ها و فنون، بهبود دادن و تمرین کردن برای قابلیت یادآوری خاطرات رویا و OBE، یک گام بزرگ در فرایند آموزش می باشد. مغز فیزیکی قادر است در صورت انجام مقداری تمرین مقدار بسیار زیادی از خاطرات سایه را به خاطر بیاورد. هر چه خاطرات سایه ی بیشتری به یاد بیایند ، یادآوری آنها آسان تر می شود.

اصطلاحات رها کننده ی خاطرات سایه

یادآوری خاطرات رویا، ذهن را برای بازپس گیری خاطرات سایه تمرین می دهد. انجام این کار کاملا آسان است و تنها زمان و تلاش بسیار کمی نیاز دارد. هر صبح به محض این که بیدار شدید نخستین دقایق پس از بیداری را صرف به یادآوردن خاطرات سایه ی شب پیش کنید. کنار تخت بنشینید و پاها را روی زمین بگذارید و یا روی تخت بنشینید و به جستجوی خاطرات سایه بپردازید و

آنها را به ذهن خود بسپارید. ذهن خود را همان طور که برای یک مسئله ی کوچک که موقتا فراموش می کنید انجام می دهید ، در حالت جستجو قرار دهید. به جستجو ادامه دهید و سعی کنید حتی اگر ذهن تان کاملا خالی هست هم خاطرات را احیا کنید. مطمئن باشید که خاطرات آنجا هستند و فقط باید آنها را رها کرده و بیرون کشید. از اصطلاحات رها کننده ای که در زیر ارائه شده بارها و بارها استفاده کنید.

- من آن ارتعاشات وحشتناک را حس کردم و بعد ... ؟
- من به خارج از کالبد پرتاب شدم و بعد... ؟
- من در میانه ی اتاق شناور شدم و بعد... ؟
- من از میان دیوار گذشتم و بعد...؟
- من به دستهایم نگاه کردم و بعد...؟
- من درست نزدیک ...؟
- من درون ...؟
- من صحبت می کردم با ...؟
- وجود داشت مقدار زیادی ...؟
- من پرواز می کردم از روی ...؟
- من در همراهی با ...؟
- من دیدم یک ... ؟

می توانید اصطلاحات خیلی زیادی درست کنید. آنها باید به چیزی که به احتمال زیاد در طی رویا یا برونفکنی انجام داده اید مربوط باشند. پس از یک برونفکنی طرح ریزی شده از اصطلاحات

مربوط به اهداف اولیه ای که در نظر گرفته بودید استفاده کنید. ممکن است فکر کنید در یک اقدام از پیش تعیین شده ی OBE ناموفق بوده اید ولی احتمال زیادی وجود دارد که موفق شده باید و فقط در طی یکپارچگی مجدد آن را فراموش کرده باشید.

اصطلاحات رها کننده را در ذهن خود فرو کنید. وقتی آنها را برای خود می گویید به دنبال تکه هایی از خاطرات سایه در حافظه ی خود باشید و آنها را حس کنید. در هر اصطلاح رها کننده، خود را در حال انجام آن اصطلاح خیال کنید. وضعیت کسی را به خود بگیرید که چیزی را که خوب می داند فراموش کرده است و حافظه ی خود را درجستجوی آن کاوش و پویش کنید. هرلحظه با اطمینان کامل انتظار داشته باشید که آن واقعه ناگهان به خاطرتان بیاید.

در حالی که کاملا بیدارید سعی کنید خیال کنید خارج شدن از کالبد چه شکلی بوده است. ارتعاشات، ضربان تند قلب و احساس سقوط را خیال کنید و آنگاه حس کنید از جسم خود خارج شده، شناور می شوید. مقداری تلاش به کار گیرید و این وقایع را طوری در چشم ذهن خود مجسم کنید که گویی واقعا اتفاق افتاده است، چون به احتمال زیاد چنین بوده است. اگر دوست دارید اصطلاحات رها کننده را به صدای بلند بگویید چون این کار به فرایند یادآوری کمک می کند.

به محض این که توانستید به یک تکه از خاطرات سایه دست یابید، کلیدی برای یافتن و رمز گشایی مقادیر بیشتر به دست آورده اید. این تکه ممکن است یک برونفکنی ، رویای شفاف یا رویا باشد. همه ی آنها ارزشمندند و یادآوری خاطرات سایه را به تمرینی موفق تبدیل می کنند. روی این تکه ها تمرکز کنید. با کمی تلاش، ذهن تان شروع به یافتن مقادیر بیشتری از خاطرات سایه مرتبط با آنها می کند. به زودی خاطرات، دوباره در ذهن تان جاری می شوند. ممکن است آشفته و گسیخته باشند ولی خاطرات واقعی هستند. شما می توانید بعد ها آنها را مرتب کنید و به آنها بپردازید. همواره برخی خاطرات سایه غیر قابل دسترسی اند! شما فقط باید آنها را رهاسازی کنید، سپس روی آنها تمرکز کرده و بیرون بکشید، برخی اوقات آنها کاملا زنده و زیبا هستند. اگر هر روز تمرین کنید خاطرات سایه به مرور قوی تر می شوند و آسانتر می توان آنها را به خاطر آورد.

پس از این یادآوری نخستین، وقتی به دنبال مشغله های خود می روید، بخشی از ذهن خود را در پس زمینه به مدت چند ساعت در جستجوی این خاطرات نگه دارید. رویدادها، کلمات و اندیشه های روزمره اغلب ارتباط هایی ذهنی با خاطرات سایه دارند که باعث می شوند آنها به خاطر بیایند. وقتی یک تکه از خاطرات سایه رها شد آن را بنویسید و سپس چند دقیقه به بررسی و تقویت آن بپردازید تا آن را بسط دهید و خاطرات مرتبط با آن را پیدا کنید. یک دفترچه یادداشت کوچک و مداد را در دسترس قرار دهید. اگر خاطرات سایه را ننویسید یا توجه کافی به آنها نکنید، دوباره به سرعت از بین می روند.

روی تمرین کردن این مهارت به مدت طولانی و روزانه چندین دقیقه از وقت خود را صرف کنید و صبور بوده، پشتکار داشته باشید. اگر فکر می کنید که مداوما خروج را فراموش می کنید و احساسات برونفکنی در آخرین لحظه محو می شوند، این کار بسیار کمک کننده خواهد بود.

ثبت کردن کلمات کلیدی

پس از یافتن خاطرات سایه بسیار مهم است که که در نزدیکترین زمان ممکن کلملت کلیدی و اصطلاحات آن را ثبت کنیم. ممکن است خاطرات سایه بسیار روشن و زنده باشند و فکر کنید که «اوه، هرگز این خاطره را فراموش نمی کنم!» اما به احتمال زیاد چند لحظه بعد فراموش می کنید. خاطرات سایه طبیعتا ناپایدارند و بسیار آسان از یاد می روند.

خاطرات سایه را به محض این که می یابید، *بلادرنگ ثبت کنید*. لازم نیست گزارش مفصلی بنویسید، چون این کار به زمان طولانی نیاز دارد و باعث می شود پیش از ثبت خاطره آن را فراموش کنید. نخستین کاری که پس ازیافتن خاطره باید انجام دهید این است که این تجربه را به صورت ذهنی یا با صدای بلند با کلمات بگویید. این کار کمک می کند آنها را تا زمان نوشتن در خاطر نگهدارید. تا زمان نوشتن کلمات کلیدی به صحبت کردن ادامه بدهید. فقط کلمات و عبارات معدودی که کل خاطره را پوشش می دهند سریع یادداشت کنید. وقتی این کار را کردید می توانید

بعدها آنها را از طریق استفاده از این تکه ها برای رهاسازی خاطرات مرتبط بیشتر گسترش دهید و بازتر کنید.

هر چه بیشتر روی یادآوری و ثبت خاطرات سایه کار کنید، آنها را به نحو بهتری به دست می آورید و سرانجام به یک کار طبیعی برای شما تبدیل می شود. توصیه می کنم این کار را به یک عادت روزانه برای همه ی عمر تبدیل کنید. من این کار را به مدت بیش از بیست و پنج سال انجام داده ام. هر صبح وقتی بیدار می شوم می توانم بیشتر OBE ها، رویاها و مناظری که در طی شب دیده ام را به یاد بیاورم و آنهایی که مهم و مورد علاقه اند را انتخاب و ثبت کنم.

جدای از ارزش غیر قابل اندازه گیری مسیر زندگی معنوی ای که از طریق رصد رویاهایم به دست آورده ام، اغلب برای مشکلات جاری زندگی روزمره نیز راه حل هایی به وسیله ی رویا ابداع کرده ام. من آموخته ام که برای راهنمایی در کارهایم و الهام گرفتن، روی اینها حساب کنم. همچنین گاهی اوقات افسانه های شبیه به فیلمی را در رویا دیده ام. سوای این که این رویاها بسیار لذت بخشند (بیشتر از فیلم ها) برخی از جالبترهای آنها را ثبت کرده ام و قصد دارم روزی براساس آنها داستانهایی بنویسم.

کلمات و اصطلاحات رهاکننده ورود مجدد

اگر جفت برونفکن شده خاطرات تجربیات خارج از کالبدش را در طی ورود مجدد به طرز قدرتمندی در ذهن نگهدارد کمک بزرگی به یادآوری آنها می کند. بدین منظور از لغات و اصطلاحات رهاکننده ای که ارائه دهنده ی تجربه ی برونفکنی باشند استفاده کنید. تعدادی از رویدادهای قابل یادآوری و مورد علاقه ی برونفکنی را انتخاب کنید و از اصطلاح کوتاهی برای جای دادن تجربیات در آن به صورت فشرده استفاده کنید. این اصطلاح رها کننده را به طور محکمی در ذهن خود نگهدارید و آن را در طی ورود مجدد به کالبد فیزیکی فریاد بزنید.

برای مثال، در طی یک برونفکنی می بینید که دست هایتان پیش از گذشتن از دیوار نرم می شوند، داخل ساختار دیوار را می بینید و سپس زیر باران بر فراز خانه ی خود پرواز می کنید از طریق

سقف به کالبد فیزیکی خود برمی گردید. این تجربه را با کلماتی کلیدی مانند *دیوار*، *باران*، *پرواز کردن*، *سقف* و یا با الگوی قابل یادآوری یک اصطلاح رهاکننده مثل *دستهای نرم شده*، *پرواز زیر باران*، *گذر از دیوار*، *و یا روی سقف* می توان ارائه کرد. نگداشتن تنها یک اصطلاح رهاکننده ی قوی در ذهن و فریاد زدن قدرتمندانه ی آن در طی ورود مجدد، بارگذاری خاطرات سایه را در سطح قابل دسترسی حافظه آسانتر می سازد.

وضعیت قرارگیری و راحتی

وضعیت قرارگیری و راحتی کالبد فیزیکی در طی برونفکنی تاثیر مستقیمی بر سهولت بیدار و آگاه ماندن و خواب سبک در صورت خوابیدن می گذارد. نشستن روی یک صندلی دسته دار و به حالت قائم در آمدن روی تختخواب به کمک چند بالش باعث می شود به خواب عمیقی فرو نروید یا دست کم خواب عمیق را به تاخیر بیندازید. کمی در وضعیت ناراحت بودن، کمک می کند که ذهن در طی اقدام به برونفکنی هوشیار بماند. این کار همچنین وضعیت بین خواب و بیداری را طولانی تر می سازد و یک حالت نوسانی نیمه بیدار را به مدت بیشتر از معمولی ایجاد می کند که برای یادآوری برونفکنی های خروج هوشیار اولیه و کوتاه مدت وضعیت بی نظیری است.

انس گرفتن با حالت خلسه

توسعه ی قابلیت نگهداشتن سطح راحتی از خلسه و توانایی کار کردن در این سطح بسیار مهم است. این کار باید بدون فرو رفتن در خواب به صورت سریع یا عمیق صورت گیرد و همچنین نباید به حالت خلسه ی خیلی عمیق وارد شد. هر چه بیشتر بتوانید ذهن فیزیکی/اثیری را پس از یک اقدام به برونفکنی (که به نظر می رسد شکست خورده است) در حالت خلسه حفظ کنید، جفت برونفکن شده می تواند مدت بیشتری در خارج از کالبد بماند. این کار همچنین جفت برونفکن شده را در طی این زمان قوی تر می کند و تجربیات و خاطرات سایه ی روشن و قوی تری فراهم می سازد. این کار به تنهایی شانس بارگذاری موفق خاطرات سایه در طی یکپارچگی مجدد را افزایش می دهد.

اگر بخواهید سریعا پس از اقدام به برونفکنی (که می تواند در اقدام های اولیه کاملا طولانی مدت و خسته کننده باشد) به خواب بروید معمولا به سرعت وارد خواب عمیقی می شوید. در این صورت شانس شما برای یادآوری برونفکنی بسیار کاهش می یباد. اگر بتوانید خود را نیمه آگاه نگهدارید و فقط چند دقیقه ی دیگر به حالت نوسان خوب و بیداری ادامه دهید می تواند نتیجه ی خوبی از این زمان بگیرید. اگر وقتی از کالبد خارج شدید خود را ملزم کنید که خیلی سریع با دانستن *مقدار* تقریبی که می توانید خود را نیمه بیدار نگهدارید و هر دوی کالبد فیزیکی و جفت برونفکن با هم همکاری کنند به کالبد فیزیکی برگردید، شانس بیشتری برای ورود مجدد موفق و بارگذاری کامل خاطرات سایه ی این تجربه خواهید داشت. حتی یک برونفکنی کوتاه خروج هوشیار که ده ثانیه طول بکشد، یک دستاورد بسیار گرانبهاست. این کار تجربه ای بی واسطه ای فراهم می آورد و برونفکنی رابه واقعیت تبدیل می کنند! طول مدت برونفکنی بعدی می تواند کمی بیشتر باشد اما برونفکنی خروج هوشیاری ارادی نخست و ورود مجدد، از مهمترین برونفکنی ها می باشد. این برونفکنی چیزی واقعی به شما می دهد که می توانید ساختمانی عظیم بر روی آن بنا کنید.

تمرین بینایی اختری

تجربه کردن بینایی اختری بسیار جالب و ارزشمند است. سوای ارزش توسعه ی اش، کمک می کند پس از خروج مدت بیشتری درون کالبد فیزیکی/اثیری بیدار و آگاه بمانید. مقداری بینایی زمان واقعی یا اختری (دیدن از میان چشمان بسته) معمولا در طی خروج برونفکنی یا پیش از آن به روشنی دیده می شود. اگر کالبد فیزیکی/اثیری پس از اقدام به برونفکنی پشتکار داشته باشد حتی اگر به نظر برسد که موفق نبوده است، این قابلیت را به دست می آورد.

در نتیجه می توان جهت نگاه را برای دیدن همه سوی اتاق بدون داشتن حرکت فیزیکی چرخاند. این نه تنها یک تمرین جذاب برای کالبد اثیری است بلکه استفاده از یک تکنیک احیای خاطرات سایه ی دیگر را ممکن می سازد. این تکنیک استفاده از بازخورد اختری برای بارگذاری خاطرات سایه در مغز فیزیکی به صورت مستقیم می باشد. تمرکز روی مشاهده ی اتاق از میان پلک های بسته

و بهبود بخشیدن به کنترل روی این قابلیت کمک می کند که مشغول شوید و به اندازه ی کافی بیدار بمانید تا یکپارچگی مجدد رخ بدهد.

استفاده از بینایی زمان واقعی یا اختری به مرور با تمرین بهبود می یابد. حتی اگر نتوانید بیشتر اتاق را در اطرافتان از پس پلک های بسته ببینید، معمولا چیزهایی را خواهید دید. این تصاویر از تصویر خواب آور یا مناظر اختری پیچیده متفاوت هستند. ممکن است چیزی به جز نورافشانی های مبهم نبینید. هر چه که می بینید را به دقت مشاهده کنید و تمرکز چشمانتان را پشت پلک های بسته تغییر دهید و سعی کنید آنچه را که می بینید بیشتر کانونی کنید. این کار به فعال کردن و بهبود بخشیدن بینایی اختری کمک می کند و یا دست کم شما را تا زمان برگشتن جفت برونفکن شده برای یکپارچگی مجدد مشغول می سازد.

هرگز چشمان کالبد فیزیکی را باز نکنید و پلکهای خود را برای بررسی باز یا بسته بودن چشم ها حرکت ندهید. آرام بمانید و مطمئن باشید که آنها بسته اند. اگر آنها باز بودند چشمهای شما به سرعت خشک می شد و مجبور می شدید بعد از چند ثانیه پلک بزنید. اگر میلی برای پلک زدن حس نمی کنید مطمئن باشید که آنها از طریق بینایی زمان واقعی یا اختری می بینند.

ورود مجدد هوشیار

در طی سال ها متوجه شده ام که یکپارچگی مجدد موفق در صورتی که ورود مجدد به کالبد فیزیکی از سوی جفت برونفکن شده هوشیارانه و ارادی صورت پذیرد، بارگذاری کامل خاطرات سایه بهتر انجام می گیرد. این کار باید پیش از ورود کالبد فیزیکی به وضعیت خواب عمیق صورت گیرد.

در طی یک OBE بیشتر برونفکن ها بسیار مجذوب وضعیت جدید خود می شوند و مشغول کاوش ظرفیت بالقوه ی محیط جدید خود که آن را در تمام طول وضعیت بیداری کالبد فیزیکی فراموش کرده بودند می شوند. آنها هرگز درباره ورود مجدد به کالبد فیزیکی تا زمانی که نهایتا وقتی کالبد فیزیکی معمولا چند ساعت بعد بیدار می شود و به سوی آن کشیده می شوند فکر نمی کنند و

www.takbook.com

در نتیجه هیچ خاطره ی سایه ای بر جای نمی ماند. آنها فکر می کنند هرگز تجربه ی قوی و خاطره انگیزی را که داشته اند فراموش نمی کنند. تصور این که یک OBE به خاطر خواهد آمد، فراموش کردن اثر دوپارگی ذهن و ماهیت ناپایدار یکپارچگی مجدد، علت قطعی از دست دادن کل خاطره ی یک تجربه ی برونفکنی می باشد.

برونفکنی خیلی کوتاه

یک عامل ثابت در عمده ی OBE های موفقی که من از افراد مختلفی که به آنها آموزش می دهم شنیده ام این است که برونفکن ها به یک نکته ی کوچک اما بسیار مهم که من قویا به آنها گوشزد کرده ام عمل کرده اند. آنها نخستین برونفکنی خود را بسیار کوتاه کرده اند. آنها با قصد قبلی پس از مدت کوتاهی از خروجشان به کالبد فیزیکی بازگشته اند. من نمی توانم اهمیت و سودمندی این نکته کوچک را توصیف کنم. برونفکن های مبتدی باید پیش از آن که کالبد فیزیکی/ اثیری آنها توان تعقیب مسائل را از دست بدهد و به خواب عمیقی فرو برود به سوی کالبد فیزیکی خود برگردند.

این تنها چیزی است که بر کمبود مهارت، نظام وتجربه ی برونفکن های تازه کار غلبه می کند. این نخستین خروج موفق برونفنکنی کاملا هوشیار و ورود مجدد کاملا هوشیار حتی در یک برونفکنی خیلی کوتاه ده ثانیه ای نیز ارزش بسیار زیادی برای همه ی تازه کار ها دارد. این کار، OBE را به مسئله ای قابل دسترسی و از لحاظ تجربی واقعی برای آنها تبدیل می کند. این برونفکنی شور و اشتیاقی برای برونفکنی های بعدی ایجاد می کند. این دانش و تجربه ی بی واسطه تاثیر مهمی بر سامانه ی اعتقادی زندگی آنها می گذارد و چیزهای خیلی زیاد دیگری را ممکن می سازد. این کار همه ی وجوه تمرینات و توسعه های آینده را تقویت می کند.

نگهداشتن جفت برونفکن شده به صورت متمرکز در طی OBE به انرژی فراوانی نیاز دارد. بیشتر برونفکن ها تنها چند دقیقه وقت دارند و پس از آن تمرکز و کنترل خود را روی تجربه شان از ست

می دهند و بهترین شانس برای بارگذاری خاطرات سایه از دست می رود. هر دقیقه که در طی یک OBE می گذرد تمرکز جفت برونفکن شده و کارکرد وابسته ی آن را سخت تر می کند.

خود را ملزم کنید که خیلی زود پس از رسیدن به خروج هوشیاری به جسمتان برگردید. به خصوص در نخستین برونفکنی، خارج شوید، بیست فوت (شش متر) جلو بروید و به ساحل امنیت برسید، حس کنید که نفس کشیدن خارج از کالبد چه شکلی است، نگاه کوتاهی به دست های خود بیندازید و نرم شدن آنها را ببینید و سپس مستقیما به سوی کالبد خود برگردید و اصطلاحات رهاکننده ی خاطرات خود را فریاد بزنید! آنگاه برخیزید و آنچه را اتفاق افتاده بنویسید. این خاطرات سایه ی گرانبها را درون مغز خود حک کنید!

یک برونفکنی ده ثانیه ای که به یاد بیاید می ارزد به هزاران برونفکنی کل شبی که از یاد برود! مهمترین چیز برای همه ی تازه کارهای کوشا این است که نخستین خروج کاملا هوشیارانه ی خود را تجربه کنند تا حس خارج از کالبد بودن را درک کنند، و سپس یک ورود مجد کاملا هوشیارانه را تجربه کنند. هیچ چیز دیگری مهم نیست! در نخستین دفعاتی که خارج از کالبد هستید سعی کنید هیچ کار دیگری *انجام ندهید*!

شمردن کوآلاها

شمارش کوآلاها (یا هر جانور یا شی که دوست دارید) به صورت «یک کوآلا، دو کوآلا ، سه کوآلا ، چهار کوآلا » و ... می تواند کمک بزرگی در طی برونفکنی های کوتاه اولیه باشد. ذهن فیزیکی/اثیری باید به محض این که نشانه های برونفکنی مثل ارتعاشات و ضربان های تند قلب را درک کرد و فهمید که برونفکنی احتمالا در شرف وقوع است شروع به شمارش این چنین بکند. جفت برونفکن شده نیز باید قصد کند دقیقا همین کار را انجام بدهد. او باید تصمیم بگیرد که در شماره ی از پیش تعیین شده ای مثلا شمردن بیست کوآلا به کالبد فیزیکی برگردد. در طی برونفکنی های اولیه ابن شماره نباید بیشتر از این باشد.

کالبد فیزیکی/اثیری و جفت برونفکن شده ی او باید با هم همکاری کنند تا این روش نتیجه بدهد. تنها کاری که جفت برونفکن باید انجام بدهد این است که در شماره ی مورد توافق به سمت کالبد فیزیکی شناور شود یا شیرجه بزنند. باقیمانده ی کار خودکار انجام می شود. جفت برونفکن شده باید موفقیت OBE خود را به طور محکمی در ذهن نگهدارد و وقتی برای ورود مجدد به کالبد فیزیکی حرکت می کند اصطلاح رهاکننده ی خاطرات خود را فریاد بزنند.

پیشنهاد می کنم که اجازه بدهید ذهن فیزیکی/ اثیری آرام بماند و نوسان کند و بگذارید وقتی به شماره ی بیست رسید به سوی خوابیدن پیش برود و آماده ی یکپارچگی مجدد بشود. این کار ذهن فیزیکی/اثیری را به مدت مورد نیاز متمرکز و بیدار نگه می دارد و یک رابطه ی قوی بین حافظه ی OBE و فیزیکی ایجاد می کند. هر دو وجه برونفکن، همزمان می شمارند و هر دو در زمان تقریبا یکسانی انتظار یکپارچگی مجدد را دارند.

هر دو وجه باید با هم همکاری بکنند. ذهن فیزیکی/اثیری انتظار دارد جفت برونفکن شده اش مدت کوتاهی پس از شمارش بیستمین کوالا بازگردد بنابراین می تواند به دقت مراقب جریان شدید انرژی در بدن و احساس خفیف سقوط که علامت ورود مجدد جفت برونفکن شده است باشد. در شماره ی بیست ذهن فیزیکی/اثیری باید شمارش را متوقف کند و آرام بماند و در حالی که به خود اجازه می دهد به سمت خواب پیش برود، ذهن خود را با آگاهی تنفسی خالی نگهدارد. این کار نوسان هوشیاری را که برای یکپارچگی مجدد و بارگذاری خاطرات سایه ی موفق مورد نیاز است ایجاد می کند.

این وضعیت نوسانی باید ذهن فیزیکی/ اثیری را آنقدر آگاه نگهدارد که احساسات انرژیایی ورود مجدد را به هنگام وقوع آن حس کند. این احساسات، او را به حالت هوشیاری کامل برمی گرداند و به احتمال زیاد خاطرات سایه به طور کامل بارگذاری می شوند. وقتی این اتفاق افتاد شمارش کوآلا را می توان به مرور تا حدی که ذهن فیزیکی/اثیری در حال شمارش می تواند خود را بیدار نگه دارد افزایش داد.

به یاد داشته باشید که خاطرات جفت برونفکن شده می تواند، خاطرات فیزیکی/اثیری را در طی آن بازه ی زمانی در طی یکپارچگی مجدد کاملا عوض کند. به نظر می رسد در صورت موفق بودن برونفکنی این وضعیت اتفاق خواهد افتاد و ممکن است هیچ خاطره ای از طرف فیزیکی/اثیری این تلاش برونفکنی بر جای نماند. اگربرونفکنی موفق باشد بپذیرید که این تکنیک نتیجه داده است. اگر برونفکنی ناموفق باشد سعی کنید دریابید چه چیزی اشتباه بوده است و به سعی خود تا زمانی که تکنیک را کاملا نیاموخته اید ادامه بدهید. همچنین می ارزد که از اصطلاح رهاکننده ی خاطرات استفاده کنید و پس از یک برونفکنی ناموفق ذهن خود را با تلاش به جستجو ی خاطرات سایه برای بر گرداندن آنها به سطح هوشیار حافظه وادار کنید.

گزارش لحظه به لحظه و تاییدیه

ابزار ارزشمند دیگری که به یادآروی خاطرات سایه کمک می کند ارائه ی یک گزارش شفاهی لحظه به لحظه در طی برونفکنی می باشد. در تمام طول OBE صحبت کنید و به توصیف همه چیزهای کوچکی که می بینید، انجام می دهید و تجربه می کنید بپردازید. این گزارش، خاطرات سایه را قوی تر می سازد و یادآوری آنها را پس از یکپارچگی آسانتر می کند.

همچنین کمک دیگری که به این کار می توان کرد این است که در پایان توصیف هر بخش، عمل یا صحنه منظما مطمئن شوید که می توانید همه چیز را به یاد بیاورید. با یقین به عنوان یک تاییدیه برای تثبیت خاطرات در مغز لطیف انرژیایی جفت برونفکن شده بگویید: *«من همه ی اینها را به یاد خواهم آورد.»*

کارهای برنامه ریزی شده

برونفکنی را برنامه ریزی کنید و خود را عادت دهید که به برنامه پایبند باشید. اهداف اولیه ، ثانویه و ثالثه ای برای خود داشته باشید و برای انجام آنها در زمان برونفکنی تمرکز کنید. این کارها را چنان در یک قالب واقعی زمان بندی کنید که بتوانید بدون طولانی شدن برونفکنی آنها را انجام

بدهید. این کار علاوه بر این که برونفکنی را سودمند تر می سازد، به جفت برونفکن شده نیز موضوعی برای تمرکز روی آن در طی برونفکنی می دهد و به ذهن فیزیکی/اثیری ایده ای در مورد آنچه که جفت برونفکن شده در طی هر برونفکنی انجام می دهد فراهم می سازد. این مورد اخیر در زمان بازپس گیری خاطرات سایه کمک بزرگی می کند و باعث می شود بتوان اصطلاح رها کننده ی معین تری برای به یاد آوردن خاطرات سایه تهیه کرد.

کار روی دوپارگی ذهن

روشهای چندی برای استفاده از مزایای دو پارگی ذهن وجود دارد که کمک می کند خاطرات سایه در طی برونفکنی و به خصوص در طی یکپارچگی مجدد در مغز فیزیکی تثبیت شوند. این تاثیرات انرژیایی به قدر کافی برای تامین این منظور قوی هستند. آنها بازخورد اختری، جریان شدید انرژیایی بدن به هنگام ورود مجدد، و احساسات سقوط به هنگام ورود مجدد می باشند.

بارگذاری در طول بازخورد اختری

برای استفاده از بازخورد اختری برای بارگذاری خاطرات وقتی از کالبد خارج می شوید خود را ملزم کنید که بلادرنگ یک پیوند با همتای فیزیکی/اثیری خود پیش از آنکه به خواب رود ایجاد کنید. در این کار هر دو طرف باید با یکدیگر همکاری کنند و موافقت کنند که جفت برونفکن شده در مکان خاصی در اتاق نزدیک کالبد فیزیکی اما نه نزدیکتر از هفت فوت بایستد یا شناور شود چرا که اگر نزدیکتر از این مقدار باشد به درون آن کشیده می شود. او باید سعی کند به طور تله پاتیک و بصری با همتای فیزیکی اش پیوند برقرار کند.

همچنین وجه فیزیکی/اثیری نیز باید پیشقدم شود و سعی کند در صورت امکان با استفاده از بینایی زمان واقعی یا اختری با جفت برونفکن شده اش تماس بگیرد و در صورت عدم امکان با حس خود این کار را بکند. طرف فیزیکی/اثیری باید مطمئن شود که جفت برونفکن شده اش هم همکاری می کند و در همان ناحیه است و باید با همه ی حواس موجودش برای این کار اقدام بکند. جفت

برونفکن شده ی او باید در آن ناحیه باشد و اگر همه چیز مطابق نقشه پیش برود، دقیقا همان کار را انجام بدهد. جفت برونفکن شده خارج از کالبد و جایی آن نزدیکی هاست. با تمرکز، همه ی خاطرات سایه ی او وارد مغز فیزیکی خواهد شد.

اگر در ابتدا یک پیوند احساسی ایجاد شود ممکن است احساس ناخوشایند و اضطراب از وجود بیگانه را در هر دو طرف باعث می شود. در هر دو طرف آرام بمانید تا این احساس زیاد نشود. اگر این احساسات خیلی قوی شدند جفت برونفکن شده باید آن ناحیه را سریعا ترک کند و فاصله ای بین خود و همتای فیزیکی/اثیری اش ایجاد کند. او می تواند به محض این که فشار بازخورد اختری کاهش یافت، بازگردد و دوباره سعی کند.

بهترین روش برای توسعه ی بینایی زمان واقعی و اختری استفاده منظم از آن تا حد امکان می باشد چنان که حتی اگر پیوند قطع شود، باز هم ارزش تمرینی خود را دارد. به یاد داشته باشید که وقتی با جفت برونفکن شده مواجه شدیدممکن است ظاهر بسیار متفاوتی از کالبد فیزیکی داشته باشد. او معمولا جوان تر و لاغر تر از کالبد اصلی خود می باشد، همچنین ممکن است کمی نیز روح وار باشد. وقتی هر دو طرف دوپارگی ذهن با هم پیوند می یابند خاطرات فیزیکی و برونفکنی را به صورت دو طرفه با هم تبادل می کنند. اگر همه چیز درست پیش برود این کار باعث برجای ماندن خاطرات دوگانه اما پایداری برای آن بازه ی زمانی منفرد می شود.

وقتی یک پیوند ایجاد شد جفت برونفکن شده باید در طی چند ثانیه خود را عقب بکشد در غیر این صورت احتمال بازخورد اختری تهوع آوری وجود خواهد داشت. این پیوند، هر دو ذهن فیزیکی و برونفکنی را پرانرژی می کند. این انرژی، یک برونفکنی طولانی تر از معمولی را در حالی که کنترل کامل و خاطرات سایه ی قوی همچنان وجود دارند فراهم می کند. اما با این وجود باقی برونفکنی را کمتر از دو دقیقه و کاملا کوتاه کنید در غیر این صورت خاطرات سمت ثانویه ی این تجربه به کلی از دست می روند.

اگر بتوان این تماس را بدون عوارض جانبی مضر و با استفاده از بازخورد اختری برای بارگذاری خاطرات سایه درون حافظه ی فیزیکی انجام داد ، جفت برونفکن شده می تواند مرتبا و مثلا هر چند

دقیقه یک بار در طی برونفکنی به نزد کالبد فیزیکی برگردد و با همتای فیزیکی خود دوباره ارتباط بگیرد. این کار باعث می شود که طول دوره ی برونفکنی به طور قابل توجهی افزایش یابد. ارتباط گرفتن مرتب به این طریق اجازه می دهد که حافظه ی مغز فیزیکی هر بار با آخرین دسته ی خاطرات سایه پر شود. این خاطرات در مغز فیزیکی و به صورت خاطرات قابل یادآوری پایدار و آسانی ذخیره می شوند.

پیشنهاد می کنم به محض این که جفت برونفکن شده شروع به تجربه ی اعواجات واقعیت بکند، سریعا دوباره وارد کالبد فیزیکی بشود. این اعوجاجات نشانه ی این است که ذهن رویا فعال شده و این که کالبد فیزیکی/اثیری وارد حالت خواب عمیقتری شده است. اگر جفت برونفکن شده سعی کند اعوجاجات شدید واقعیت را تحمل کند، خطر از دست دادن تجربه از آن لحظه به بعد را به جان می خرد. او همچنین ممکن است موفق به یک ورود مجدد هوشیار که شامل پرش آنی به سمت کالبد فیزیکی می باشد نشود.

جریان شدید انرژی بدن به هنگام ورود مجدد

وقتی جفت برونفکن شده بر می گردد و مجددا وارد همتای فیزیکی خود می شود یک جریان شدید انرژیایی قابل توجه در میان کالبد فیزیکی و به خصوص در ناحیه ی شکم و قفسه ی سینه قوی تر ایجاد می کند. اگر کالبد فیزیکی/اثیری در طی ورود مجدد حتی تا حدودی بیدار باشد جریان شدید انرژی باعث می شود که کاملا آگاه شود. این یک احساس انرژیایی متحرک رو به بالا، نوسان کننده، مورمور شونده و بسیار مشابه به جریان شدید انرژی بدن در طی خروج می باشد. این احساس بسیار سریع آغاز و پایان می یابد و بسته به سرعت و ملایمت ورود مجدد، یک تا سه ثانیه طول می کشد. یک جریان شدید انرژی هیجان آور مورمور شونده به سرعت در میان پاها و پایین بدن به سمت بالا حرکت می کند و سریعا پیش از این که ناگهان متوقف شود در میان شکم و قفسه ی سینه منتشر می شود.

اگر پیش از این احساسات مربوط به برونفکنی را تجربه کرده باشید، می دانید که احساسات ورود مجدد نشانه ی یقین آوری برای بازگشت و ورود دوباره ی جفت برونفکن شده به کالبد فیزیکی می باشد. این بهترین زمان برای دستیابی و احیای خاطرات سایه است. با این احساس قوی که گویی چیزی را فراموش کرده اید از اصطلاحات رها کننده ی خاطرات سایه استفاده کنید. اگر روی تخت به پشت دراز کشیده اید برخیزید و هر دو پای خود را روی زمان بگذارید و یک تلاش واقعی برای یادآوری برونفکنی انجام دهید. خاطرات در ذهن شما هستند فقط زیر لایه ی سطحی آن مخفی شده اند. شما فقط باید به درون آنها بروید و آنها را بیرون بکشید. وقتی یک تکه از آنها را یافتید، یک دسته کامل از خاطرات به درون حافظه ی فیزیکی شما سرازیر می شوند.

اگر جفت برونفکن شده با قصد به سوی کالبد فیزیکی برگردد می تواند کمک بزرگی به بارگذاری کامل خاطرات سایه بکند. همانند حالت خروج، یکی از بزرگترین مشکلات هنگام ورود مجدد این است که جفت برونفکن شده یک جریان شدید انرژیایی عظیم مورمور شونده حس می کند. او به وسیله ی انرژی به لرزه می افتد و یک احساس سقوط سرگیجه آور حس می کند گویی به سرعت به سمت کالبد فیزیکی کشیده می شود. این احساسات سنگین می توانند به راحتی تمرکز جفت برونفکن شده را به هم بریزند. در یک لحظه جفت برونفکن شده خاموش می شود به طوری که گویی راهی برای این احساسات در لحظه ی بحرانی ورود مجدد فراهم می کند.

جفت برونفکن شده باید آگاهی خود از خارج از کالبد بودن را در سطح پیشین ذهن خود در طی ورود مجدد بسیار قوی نگهدارد. وقتی او وارد فرایند ورود مجدد با قصد قبلی می شود نباید تسلیم موج احساسات انرژیایی مربوط به ورود و یکپارچگی مجدد بشود. او باید به اندیشیدن و تمرکز روی آگاه بودن از آنچه که انجام می دهد یعنی برونفکنی به خارج از کالبد ادامه دهد. من معمولا پیشنهاد می کنم به هنگام هر ورود مجدد هوشیارانه جفت برونفکن شده اصطلاحات رها کننده ی خاطرات سایه را محکم در ذهن خود نگهدارد و وقتی به سوی کالبد فیزیکی شیرجه می زند وبا آن یکی می شود آنها را فریاد بزند. این کار شانس بازگرداندن خاطرات سایه به سطح هوشیار مغز فیزیکی را افزایش می دهد.

احساس سقوط به هنگام ورود مجدد

مردم اغلب در حالی که سعی می کنند به خواب بروند احساسات سقوط قابل توجهی را حس می کنند. این احساسات ممکن است پیش از به خواب رفتن چند بار تکرار شوند و معمولا باعث می شود که نفس نفس بزنند و گوشه ی تخت را بگیرند تا از افتادن جلوگیری کنند. این احساس برای بیشتر افرادی که مدتی را در مرحله ی آستانه ی خواب و نوسان بین خواب و بیداری سپری می کنند اتفاق می افتد. سبب این احساس، خروج برونفکنی مختصر و ورود مجدد می باشد.

اگر پس از احساس سقوط، سنگینی و بی حالی زیادی حس شود یا اگر بینایی زمان واقعی یا اختری پدیدار شود، به احتمال زیاد یک برونفکنی رخ داده و در حال انجام می باشد. اگر گوشه ی تخت را گرفته اید و بلافاصله بیدار شده اید به احتمال زیاد ورود مجدد رخ داده است. اغلب نشانه های مربوط به برونفکنی قابل توجه دیگری در مورد این نوع برونفکنی نیمه خوابیده وجود ندارد. اگر همه ی شرایط مهیا باشد، جفت برونفکن شده بسیار به آسانی به بیرون می لغزد. این نوعی خروج برونفکنی در خواب طبیعی می باشد که ذهن هوشیار نیست و در خواب است و تاثیری بر روند کار ندارد. بنابراین هیچ احساس خروج سنگینی در این نوع برونفکنی ایجاد نمی شود.

اگر احساس سقوط حس شود عامل ایجاد آن را بشناسید و بی درنگ از تکنیک یادآوری خاطرات سایه و یادآوری OBE استفاده کنید. اراده ی خود را در ذهن محکم کنید و اگر خود را حتی مختصری خارج از کالبد یافتید بی درنگ به کالبد فیزیکی شیرجه بزنید و یک اصطلاح رها کننده ی خاطرات سایه را فریاد بزنید. این کار ممکن است تنها خاطره ی مختصری از OBE خودبخودی به دست بدهد، اما روش آسانی برای کسب تجربیات برونفکنی و اگر در زمینه ی OBE تازه کارید قطعا شروع بسیار خوبی برای شما نمی باشد.

اگر در معرض احساس سقوط هستید، می توانید با بیدار نگهداشتن بیش از حد معمول، و نوسان بین بیداری وخواب این حالت را آزمایش کنید. یک روش آسان برای انجام این کار این است که بازوهای خود را به صورت عمودی نگهدارید و آرنجهایتان را روی تخت بگذارید. هر بار که شروع

می کنید به خواب بروید دستهای شما می خواهند که روی تخت بیفتند. این مسئله زمان لازم برای به خواب رفتن و دفعاتی را که به خواب می روید را بیشتر می کند. این کار شانس بازپس گیری خاطرات مختصر نوعی تجربه ی خارج از کالبد را بیشتر می کند.

بازگشت و ورود مجدد

افراد زیادی نگران گم شدن یا عدم توانایی برای برگشتن به کالبد فیزیکی خود پس از برونفکنی می باشند. مطابق تجربه ی من و همه ی آنچه که می دانم، کابل نقره ای را نمی توان قطع کرد و جفت برونفکن شده نمی تواند تا زمانی که کالبد فیزیکی هنوز زنده است به طور دائم خارج از کالبد بماند و آنجا گیر بیفتد. جفت برونفکن شده معمولا می تواند در هر زمان در طی OBE با حس کردن کالبد خود و اتاقی که در آن هست به کالبد فیزیکی خود برگردد. این کار جفت برونفکن شده را به درون یا نزدیکی کالبد فیزیکی منتقل می کند.

درهر صورت یک شرایط قابل توجه وجود دارد که می تواند ورود مجدد به کالبد فیزیکی را اگر نه موقتا غیر ممکن، دست کم دشوار سازد. اگر وقتی جفت برونفکن شده برمی گردد کالبد فیزیکی وارد حالت خواب عمیق بشود، او خود را موقتا خارج از کالبد گیر افتاده می بیند که می تونند به شدت او را دچاراضطراب کند به طوری که ممکن است متقاعد شود در غیاب او کالبد فیزیکی مرده است.

من خودم این حالت را تجربه کرده ام و با افراد زیادی که آن را تجربه کرده اند مواجه شده ام. تا آنجا که می دانم، این تنها شرایطی است که می تواند مزاحم فرایند خودکار یکپارچگی مجدد بشود. کالبد فیزیکی هنگام تماس جفت برونفکن شده با آن سرد، شل و چسبناک و عاری از زندگی حس می شود.

در همه ی مواردی که این تجربه را ثبت کرده ام یک رویداد یا صدای فیزیکی مانند زنگ ساعت یا تلفن باعث شده که درست پس از این که جفت برونفکن شده نگران شد کالبد فیزیکی

بیدار شود. این رویداد، کالبد فیزیکی در خواب عمیق را بیدار می کند و در نتیجه سازوکار ورود مجدد را بازفعال می کند و اجازه می دهد که جفت برونفکن شده دوباره با موفقیت یکی شود.

خاطرات سایه در موارد این چنین معمولا شامل یک محتوای هیجانی و احساسی (غالبا وحشت) می باشند که موقتا وارد ذهن فیزیکی می شود و باعث بی خوابی آن می شود. این کار باعث یادآوری کل تجربه ی بسیار نگران کننده از آن نوعی که بیشتر برونفکن ها دوست دارند آنها را فراموش کنند می شود که واقعا مضحک است. این نوع از تجربیات معمولا برونفکن را ناراحت و آشفته می سازد و اغلب باعث می شود تا مدت زیادی هر نوع OBE را کنار بگذارد.

بهترین توصیه ای که به هر کس که موقتا خارج از کالبد گیر افتاده است می توانم بکنم این است که مطمئن باشد این حالت کاملا طبیعی است و صدمه ای به او نمی زند. به کاوش طبقات اختری بپردازید و از زمانی که خارج از کالبد هستید لذت ببرید. ممکن است بعد ها چیز زیادی را به یاد نیاورید اما مهم نیست پس تا وقتی که می توانید از آن لذت ببرید. مهمترین مسئله در اینجا این است که عصبی نشوید.

در کمترین حالت می توان گفت که مرگ یک رویداد کاملا بعید است. حتی اگر به آرامی در طی خواب بر اثر جریان شدید قلبی یا چیز دیگری بمیرید، زمانی که آخرین نفس را می کشید مطمئنا باید دست کم برای لحظه ای بیدار شوید.

اگر مطمئنید که در طی OBE درگذشته اید، پس دیگر شما یا هیچ کس دیگر نمی تواند کاری انجام بدهد. درهر حال ، اگر واقعا به طرز ناگهانی فوت کرده باشید آرام ماندن به شما کمک می کند. این کار مقدار زیادی از آزار و اضطراب شما می کاهد و درگذشتن شما را آسان تر می سازد. اگر به اطراف خود نگاه کنید و بیندیشید که مرده اید و هیچ انگاره ی مذهبی یا فرشته یا روح دوستان و آشنایان درگذشته ای را و هیچ تونل نور یا چیزی به جز برونفکنی زمان واقعی معمولی نبینید، به احتمال زیاد کالبد فیزیکی شما فقط به خواب رفته است. در این صورت به زودی بیدار می شود پس تا زمانی که عصبی نشوید و چیزها را بدتر از آنچه که هستند نکنید ، مشکلی ایجاد نمی شود.

تکنیک ورود مجدد با استفاده از یک نوار نوسانی

روش ورود مجدد با اسفاده از نوار نوسانی برای بکارگیری نظریه ی دوپارگی ذهن برای غلبه بر مشکلات دوپارگی ذهن طراحی شده است. این روش در صورتی که اقدام به برونفکنی های اولیه ناموفق باشد و برونفکن ها به خواب روند به طوری که ندانند برونفکنی موفق یوده یا نه ، بسیار مفید است. توصیه می کنم که به روش زیر یک نوار ساده برای بیدار کردن خود ضبط کنید. این کار از هر نوع زنگ یا آژیر دیگر نتیجه ی بهتری دارد.

نوک یک مداد را به آرامی هر ثانیه یک بار روی میز بزنید و صدای این کار را ضبط کنید. این نخستین سطح از صدای بیدار کننده می باشد. پس از این کار باید ده ثاینه سکوت برقرار شود. و پس از آن از ضربه های کمی محکم تر به مدت پنج ثانیه و هر ثانیه یک بار استفاده کنید و پس از آن دوباره یک سکوت ده ثانیه ای بدهید. پس از آن یک صدای جینگ مانند از طریق ضربه زدن یک مداد به یک فنجان شیشه یا چینی به مدت پنج ثانیه ی دیگر به صورت هر ثانیه یک بار ضبط کنید و سپس ده ثانیه سکوت.

پس از آن به مرور سطح صدا را افزایش دهید و منبع آن را تغییر دهید (میز، چینی، شیشه، فلز و ...) و این صداها را به مدت پنج ثانیه با فواصل سکوت ده ثانیه ای ضبط کنید تا این که به صدای ضربه زدن با یک قاشق روی ماهیتابه با صدایی بسیار بلند برسید که شما را حتما بیدار بکند. می توانید از صدای یک سنتور اسباب بازی یا آوای ضبط شده ی پرندگان (هر چه که دوست داشته باشید) برای ضبط یک نوار نوسانی مورد علاقه ی خود استفاده کنید. وقتی که این نوار را آماده کردید صدا را باید روی مقداری که برای شما مناسب است قرار دهید.

برای یافتن سطح دقیق صداهایی که شما را بیدار می کند از کس دیگری بخواهید که با استفاده از این نوار شما را بیدار کند. از آنها بخواهید واکنش های شما به خصوص تغییرات صورت و حرکتهای نشان دهنده ی بیداری در زمانی که بین خواب و بیداری نوسان می کنید را به دقت ببینند. این کار به آنها ایده ای در مورد این که چه سطحی از صدا برای بیدار کردن شما مناسب است می

دهد. ثبت کردن این فرایند نتایج دقیق تری به دست می دهد و باعث می شود از این اطلاعات برای تهیه ی یک نوار نوسانی واقعی استفاده کرد.

طرف جفت برونفکن شده

در صورت امکان در خارج از کالبد دست کم به فاصله ی بیست فوت (شش متر) از کالبد فیزیکی قرار بگیرید تا از کشیده شدن ناگهانی به داخل آن احتراز کنید. اگر فشاری برای کشیده شدن به سمت آن احساس می کنید، با آن مبارزه کنید و سعی کنید دور شوید. به جای انجام این کار از یک ساعت در اتاق دیگر که با ساعت کنار کالبد فیزیکی همزمان است استفاده کنید تا در زمان مورد نظر به سوی کالبد فیزیکی حرکت کنید و وارد آن بشوید.

نگاهتان را به دقت روی ساعت نگهدارید و مطمئن شوید که در زمان نزدیک به وقتی که ساعت زنگ می زند به کالبد فیزیکی بر می گردید. برای ورود مجدد هوشیارانه در لحظه ی مورد نظر آماده شوید. آگاه باشید که همتای فیزیکی شما به احتمال زیاد در یک حالت سبک رو به متوسط و شاید حتی عمیق خواب قرار می گیرد. اینک، یک ورود مجدد ارادی موفق و هوشیارانه تا حدودی انجام می شود. یک ساعت باید در چنان وضعیتی قرار گیرد که جفت برونفکن شده بتواند زمانی که نزدیک تخت یا صندلی برونفکنی قرار می گیرد بدون این که لازم باشد خیلی به کالبد فیزیکی نزدیک شود، به آسانی آن را ببیند.

وقتی زنگ تمام می شود و نخسین صداهای ضبط شده پخش می شود باید در آن نزدیکی منتظربمانید و با نگهداشتن محکم اصطلاح رها کننده ی خاطرات، در ذهن آماده ی ورود مجدد باشید. شما باید شناور و آماده باشید تا نخستین احساسات کششی را که نشان دهنده ی آغاز نوسان بیداری کالبد فیزیکی می باشد حس کنید. زمانی که این احساس کششی را حس می کنید باید بی درنگ با فریاد زدن اصطلاح رها کننده از ته دل به سوی کالبد فیزیکی خود بلغزید! آماده باشید که به محض ورود مجدد و مواجه شدن با کالبد فیزیکی بیدار، کنترل را به دست بگیرید و همه چیز را

به یاد بیاورید و سپس تجربه را بنویسید. همواره یک دفترچه ی یادداشت و مداد کنار دست خود داشته باشید.

طرف کالبد فیزیکی

وقتی در کالبد فیزیکی خود نخستین صداهای نوسانی نوار را شنیدید و شروع به بیدار شدن کردید باید سعی کنید به سرعت بیدار نشوید. سعی کنید صداها را نادیده بگیرید و بگذارید که چرت بزنید و بین خواب و بیداری نوسان کنید. سعی کنید دوباره به خواب روید. بیدار کردن کالبد فیزیکی کار جفت برونفکن شما می باشد نه کار شما. نوار نوسانی به صداهای ضربه ای خود در فواصل منظم ادامه می دهد و هر بار با طی فواصل ده ثانیه ای سکوت بلندتر می شود. یک چشم خود را به حمله های بدن و احساسات سقوط متوجه کنید چون هر کدام از آنها نشانه های ورود مجدد جفت برونفکن شده می باشد. وقتی هر کدام از این احساسات را حس کردید بدانید که جفت برونفکن شده ی شما در حال ورود مجدد می باشد. اگر این لحظه را فراموش کنید و بدون هیچ خاطره ی ظاهری بیدار شوید به جستجوی ذهن خود بپردازید و از اصطلاحات رهاکننده ی خاطرات OBE برای بیرون کشیدن خاطرات سایه استفاده کنید. خاطرات همواره در ذهن شما هستند، فقط باید آنها را بیابید و رهایشان کنید.

اگر کالبد فیزیکی بیدار شده، زمان کافی برای برگشتن به خواب سبک پس از پخش قسمت ضبط شده فرایند بیداری را نداشته باشد، فاصله ی ده ثانیه ای سکوت بین هر بخش بیدار کننده را می توان افزایش داد. او باید قادر باشد بین خواب و بیداری نوسان کند یا به حالت نیمه خواب یا خواب خیلی سبک برگردد تا این تکنیک نتیجه دهد. به مرور زمان اگر این تکنیک را منظما انجام دهید برنامه ریزی می شود که به صداهای بیدار کننده در نوار نوسانی از طریق نوسان بین خواب و بیداری پاسخ دهد. این کار شانس شما برای برونفکنی و ورود مجدد به همراه بارگذاری کامل خاطرات سایه را به بیشترین حد می رساند.

www.takbook.com

راه آخر برای استفاده از تکنیک نوار نوسانی این است که وقتی هیچ نوع برونفکنی انجام نمی شود از آن استفاده کرد. زمان آغاز پخش نوار نوسانی را به پانزده یا بیست دقیقه پس از زمانی که فکر می کنید به خواب بروید تنظیم کنید. ساعت را تنظیم کنید و با خیال راحت سعی کنید به خواب روید و به زمانی که برای به خواب رفتن تنظیم کرده اید توجه کنید. آنگاه از روش نوار نوسانی کلا برای جفت برونفکن شده استفاده کنید. او تنها مسئول بیدار کردن شما و واداشتن به بارگذاری کامل خاطرات سایه از طریق تماشای ساعت و استفاده از تکنیک ورود مجدد همراه با فریاد زدن اصطلاحات رها کننده می باشد. وقتی نوار کالبد فیزیکی شما را بیدار کرد، بگذارید تا مدتی در حالت نوسانی بمانید اما اگر بدون هیچ خاطره ای از برونفکنی، کاملا بیدار شدید از اصطلاحات رها کننده ی یادآوری OBE برای کمک به یادآوری خاطرات سایه استفاده کنید.

بخش ۲۳- پشتیبان رویای شفاف

تمرینات پرورشی ارائه شده در این کتاب به خصوص فعالیت توسعه ی انرژیایی فعالیت رویا، رویای شفاف و OBE خودبخودی شما را به نحو شایان توجهی افزایش می دهد. به هدر دادن این همه انرژی روی رویاهای کنترل نشده تاسف آور است پس پیشنهاد می کنم که از یک تکنیک رویای شفاف به عنوان هدف پشتیبان و ثانویه استفاده کنید. این کار تجربه ی خارج از کالبد را از طریق رویاپردازی شفاف فراهم می کند و کمک می کند که تا زمانی که در داشتن OBE موفق شوید علاقه خود را از دست ندهید.

رویای شفاف نوعی OBE خالص می باشد هر چند که مدخل ابعادی که از میان آن برای دستیابی به این گذر می شود باید یک مدخل درونی محسوب شود. غالبا می توان با احساس کردن کالبد فیزیکی و بازگشتن به سوی آن یا نزدیکی آن، یک رویای شفاف را به OBE زمان واقعی تبدیل کرد ولی این مسئله در مورد برخی افراد صادق نمی باشد. همچنین برخی مواقع می توان از یک رویای شفاف به وسیله ی تخیل و هدفگیری یک طبقه ی اختری، به طبقات اختری برونفکنی کرد.

همه هنگام خواب رویا می بینند و بیشتر افراد برخی رویاهای خود را هر چند به صورت تکه های گسسته به یاد می آورند. برخی افراد ادعا می کنند که هرگز رویا نمی بینند اما منظور واقعی آنها این است که رویاهای خود را به یاد نمی آورند. رویا دیدن قابلیتی پیش پا افتاده است اما مسائل بسیار بیشتری از آنچه که به چشم می آید در مورد آن وجود دارد. برای بیشتر افراد رویاها تنها پیوند آنها با عالم بزرگتر و ریشه های معنوی شان می باشد.

من رویا بینی را نوعی فرایند طبیعی درونی انرژیایی ذهن می پندارم. در این حالت ذهن نیمه هوشیار با آزادی از قیود هوشیاری بیداری معمولی، اندیشه ها، خیالپردازی ها و انرژی ها را به درون تخیل ذهن خوابیده اما نه کاملا مسلط، بازتاب می دهد. فرایند رویا بینی را می توان به عنوان چیزی شبیه به فضای رویای شخصی ایجاد شده به صورت انرژیایی در نظر گرفت که در حیطه ی عمل و اندازه درون ذهن بشری ما بی نهایت است. در طی خواب، مرکز پیشانی انرژی می گیرد و محیط رویا را که یک فضای رویای شخصی که تجسم بشری را به ذهن معنوی جنبنده ی اصلی اش که همان خود متعالی است پیوند می دهد، ایجاد و میزبانی می کند. چشم ذهن را می توان به عنوان یک پیوند شخصی به ابعاد دیگر یا بعد آخرت در نظر گرفت.

هنگامی که کالبد و ذهن فیزیکی به خواب می روند یک رونوشت از هوشیاری به درون کالبد اثیری بازتاب می یابد و در آنجا به شکل جفت برونفکن شده در هنگام ایجاد شدن آن شکل می گیرد و سپس به ابعاد اختری و بالاتر منتقل می شود. در حالی که این اتفاق می افتد رونوشت فیزیکی/اثیری ذهن شروع به حرکت به سمت یک برونفکنی دیگر یعنی برونفکنی درونی به محیط رویا می کند.

در آغاز این فرایند وقتی به خواب می رویم ذهن فیزیکی/اثیری شروع به از دست دادن اراده ی خود برای شکل دهی افکار و حفظ ارتباط با الگوهای اندیشه ای منطقی می کند. او به آرامی خود را در میان تکه های گسسته و پراکنده افکار و تاثرات نیمه هوشیار گم می کند. او ارتباطش را با واقعیت از دست می دهد و شروع به تجربه ی رویایی می کند که به نظر می رسد برخی بخش های آن توسط ذهن نیمه هشیار ایجاد می شوند. این بخشی از فرایند طبیعی شناخته شده ای است که به وسیله ی آن ذهن به حل مشکلات و کشمکش های درونی می پردازد. او سناریو ها و موقعیت های رویا را بازی می کند و آنها را در محیط رویا به طور ایمنی زندگی می کند. این کار به آرامش یافتن ذهن و تعادل یافتن آن به طور طبیعی کمک می کند.

من فکر می کنم که محیط رویا بعد مجزایی است، بعد رویا که از طریق یک مدخل درونی ذهنی به آن دست می یابیم. همه ی اعمال در آن، در تخیل رویا بین اجرا می شوند یا در آنجا بازتاب می

یابند. ابعاد رویا از لحاظ اندازه و حیطه ی عمل کاملا می تواند مانند بعدهای دیگر یا عالم های موازی باشد. درست همان طور که نمی توانید مکان بعد اختری را نشان دهید ، بعد رویا را نیز نمی توان مکانیابی کرد. من همه ی ابعاد غیر فیزیکی را به عنوان مدخل های جایگزین مربوطه ی ظریفی به درون ابعاد به هم پیوسته ی مربوطه و حتی ممکن در نظر می گیرم.

رویاپردازی شفاف

در یک رویای شفاف معمولی، هوشیاری کامل بیداری در زمانی طی مسیر رویا به شما برمی گردد. شما ناگهان متوجه می شوید که رویا می بینید و به طرز موثری در میان محیط رویا بیدار می شوید. آنگاه می توانید تاحدودی کنترل روی سناریوی رویا و مسیر اتفاقات اعمال کنید.

رویاهای شفاف با OBE ها متفاوت هستند چون اغلب پایدارتر و واقعی تر به نظر می رسند. یک رویای شفاف قوی حتی اگر در حالت بیداری کامل وارد آن شویم ممکن است غیر قابل تمییز از واقعیت باشد. یک رویا بین شفاف بیشتر از یک برونفکن زمان واقعی یا اختری از این که چیزی شبیه به کالبد فیزیکی دارد آگاه تر است. کسانی که رویای شفاف می بینند غالبا احساسات فیزیکی مثل گرانش، بافت، دما، مزه، فشار و درد را تجربه می کنند. این احساسات از سوی ذهن نیمه هوشیار از روی تجربیات ثبت شده در حافظه ی مشابه ساخته می شوند. رویای شفاف هر چه قوی تر باشد این احساسات واقعی تر می شوند.

رویا پردازی شفاف، برونفکنی های زمان واقعی و برونفکنی های اختری یک وجه مشترک دارند و آن این است که مرکز آگاهی هوشیار رویابین اغلب در طی یک تجربه منفرد بارها بین این حالت ها نوسان می کند. اغلب بیش از یک نوع تجربه، درک یا یادآوری می شود که گویی همزمان اتفاق افتاده اند. این اتفاق به سبب وجوه متفاوت دوپارگی ذهن که در طی بارگذاری نهایی خاطرات سایه در انتهای تجربه در هم ادغام می شوند می باشد. این مسئله باعث ایجاد دسته ای خاطرات

مخلوط شده گیج کننده می شود که بخشی از آنها رویا، بخشی رویای شفاف، بخشی OBE زمان واقعی و بخشی نیز برونفکنی اختری هستند.

بررسی واقعیت

برای شفاف شدن رویا باید ذهن خود را به وسیله ی یک چیز راه انداز برنامه ریزی کنید تا متوجه شوید که رویا می بینید تا بتوانید کنترل را به دست بگیرید. بهترین روش، شکل دادن یک عادت برای بررسی مکرر واقعیت است. (بررسی کردن واقعیت همچنین در OBE های خودبخودی نیز نتیجه می دهد.) تبدیل بررسی واقعیت به یک عمل عادتی نیاز به زمان و پشتکار دارد و تا زمانی که تبدیل به عادت نشود نتیجه ای ندارد. اما زمانی که عادت شد رویاهای شفاف یا OBE های خودبخودی را می توان هر شب تجربه کرد حتی ممکن است هر شب چند بار تجربه کرد. به این دلیل بررسی واقعیت به تلاش برای به دست آوردنش می ارزد.

خود را عادت دهید که برای لحظه ای آنچه را در زندگی روزمره انجام می دهید متوقف کنید و واقعیت وضعیت جاری خود را بررسی کنید. این کار بسیار سریع و ساده است، اما باید هر روز چند بار منظما انجام شود تا به یک عمل عادتی تبدیل شود. عادت بررسی واقعیت باید به یک پاسخ از روی عادت به رویداد های مکرر زندگی روزمره تبدیل شود. هر بار یک بررسی واقعیت را انجام می دهید اطراف را نگاه کنید و از خود بپرسید:

- آیا این وضعیت معمولی است؟
- آیا اطرافم معمولی به نظر می رسد؟
- آیا دستانم معمولی به نظر می رسند؟
- آیا می توانم سبک، یا شناورشوم و یا پرواز کنم؟

کلید بررسی واقعیت موثر، یک رهاکننده ی ساده است. این رهاکننده باید یک عمل یا رویداد تکراری باشد که هر روز چندین بار انجام می شود. ایده ی کار این است که یک عمل ساده را منتزع کنیم و خود را برنامه ریزی کنیم که از روی عادت با انجام بررسی واقعیت هر بار که این رویداد اتفاق می افتد به آن واکنش نشان دهیم. برای مثال، هر بار که درطی روز چیزی می نوشید واقعیت را بررسی کنید. چند ایده ی ساده برای راه اندازی بررسی واقعیت:

- دست ها: هر بار که به دست ها توجه می کنید یا آنها را می شویید.
- نوشیدن: هر بار که چیزی می نوشید.
- دستشویی: هر بار که به دستشویی می روید.
- زمان: هر بار که زمان را بررسی می کنید یا زمان گفته می شود.
- غذا: هر بار که چیزی را می خورید.

هر راه انداز اصلی که انتخاب کنید بهتر است که به عنوان یک بررسی واقعیت ثابت چیزی بنوشید و به دستشویی بروید. هر دوی این کارها شامل امیال جسمی هستند و هر دوی این امیال را می توان به شدت در حالت رویا یا برونفکنی حس کرد. این امیال غالبا باعث بیداری اشتباهی می شوند به طوری که رویابین ها یا برونفکن ها سرگشته می شوند و می خواهند چیزی بنوشند یا به دستشویی بروند یا هر دو ، بدون آن که بدانند واقعا خارج از کالبد هستند. آنها معمولا به روال معمول در حالی که کالبد فیزیکی شان در تختخواب است، سعی می کنند چیزی بنوشند یا به دستشویی بروند.

بنابراین هر بار که به دستشویی می روید دو بار لامپ را روشن و خاموش کنید تا مطمئن شوید که به طور عادی کار می کند. اگر در زمان واقعی برونفکنی می کنید (بیدار شدن نادرست) ممکن است به نظر برسد که کلید لامپ زده شده است، اما لامپ روشن و خاموش نخواهد شد و کلید نیز

واقعا حرکت نخواهد کرد. سعی کنید دست تان را از میان دیوار یا جسم صلب دیگری بگذارنید. دستانتان را بررسی کنید و ببینید آنها معمولی هستند یا نرم شده اند.

اگر خود را پشت درخت یا میان بوته ها یافتید که اغلب وقتی میل به ادرار کردن در طی رویا یا OBE حس می شود اتفاق می افتد پیش از ادامه ی کار به بررسی واقعیت بپردازید. اگر کالبد فیزیکی نیاز به ادرار کردن پیدا کند و این مسئله شما را در رویا یا OBE بیدار کند، می توانید با این میل مقابله کنید و تا چند دقیقه یا بیشتر پیش از کشیده شدن به درون کالبد فیزیکی به تجربه تان ادامه دهید. یا این که می توانید کالبد خود را حس کنید و به درون آن برونفکنی کنید و در حالی که سعی می کنید در بیشترین حد ممکن میل آرمیدگی خود را حفظ می کنید برخیزید و به دستشویی بروید. یک شمای کلی از تجربه ی خود یعنی فقط چند کلیدواژه را به سرعت و اختصار پیش از برگشتن به رختخواب بنویسید. وقتی دوباره به رختخواب برگشتید معمولا می توانید مستقیما به حالت رویا یا OBE برگردید تا از آنجا که آن را ترک کرده بودید ادامه بدهید. صبح روز بعد ازیادداشتهای خود برای احیای خاطرات سایه بیشتری از این تجربه استفاده کنید.

گرسنگی و تشنگی

می توان از امیال گرسنگی و تشنگی برای ایجاد شفافیت در رویاها استفاده کرد. همچنین می توان از آنها برای بیدار شدن در یک OBE یا حتی ایجاد یک بیداری نادرست استفاده کرد. بیداری نادرست، یک OBE کوتاه زمان واقعی است که در طی آن برونفکن به جای برونفکنی باورمی کند که بیدار شده است. امیال گرسنگی و تشنگی در همه ی این حالت ها به شدت حس می شوند و اغلب باعث می شوند جفت برونفکن شده برای نوشیدن یا خوردن چیز مختصری حرکت کند.

گام نخست این است که خود را برنامه ریزی کنید که هر وقت چیزی می نوشید از روی عادت یک بررسی واقعیت انجام دهید. توجه کنید که آیا مایعی که می نوشید واقعا گلویتان را مرطوب و تشنگی تان را بر طرف می کند یا نه. اگر رویابینی یا برونفکنی می کنید هیچ مقدار مایعی این کارها را نخواهد کرد و درخواهید یافت که در یک جرعه می توانید مقدار اغراق آمیزی بنوشید. گام بعدی

این است که چند ساعت پیش از به خواب رفتن خود را از آب و/ یا غذا محروم کنید. مقدار زیادی غذا یا آب را در جایی در اتاق بگذارید. اینها را در جایی کاملا دور از دسترس و در نقطه ی دور اتاق قرار دهید. روی آنها را با تکه ی بزرگی کاغذ سفید که روی آن به وضوح نوشته اید «شما یک OBE دارید!» یا «همین حالا یک بررسی واقعیت انجام بده!» قرار دهید. این نشانه را درست پیش از به خواب رفتن آنجا قرار دهید در غیر این صورت به آنجا بودن آن عادت می کنید و دیگر در طی OBE بدان توجهی نمی کنید.

اگر در طی رویا خود سعی کنید این آب و غذا را صرف کنید، خود را در حال رونوشت های رویایی آنها مشاهده خواهید کرد. آنها منظره، حس و مزه ی مشابهی خواهند داشت اما تشنگی یا گرسنگی را برطرف نمی کنند. از این اختلاف می توان به عنوان یک راه انداز استفاده کرد. معمولا اگر سعی کنید آنها را در طی OBE صرف کنید یا بیداری نادرستی داشته باشید، دست هایتان از میان آنها می گذرند. این نشانه به شما این واقعیت را می فهماند که در OBE هستید. وقتی این اتفاق افتاد بهتر است به کالبد فیزیکی برگردید و آنچا را که اتفاق افتاده است بنویسید. سپس به خواب بازگردید و سعی کنید OBE یا بیداری نادرست را تکرار کنید.

اما برخی اوقات قابلیت خلاقه ی نیمه هوشیار یک برونفکن به طور خودکار بسیاری از وجوه محیط خارج از کالبد را می پوشاند. برونفکن های بی خبر زمان واقعی ممکن است رونوشت هایی از آب و غذا را با تخیل ایجاد کنند. از آنجا که هنگام رویابینی این ها گرسنگی و تشنگی را برطرف نمی کنند، بار دیگر می توان از این اختلاف برای راه اندازی این باور که OBE در جریان است استفاده کرد.

تاییدیه ها

تاییدیه ها گفته هایی تکراری هستند که برای برنامه ریزی ذهن نیمه هوشیار استفاده می شوند. آنها اگر درست پیش از به خواب رفتن گفته شوند بسیار موثر واقع می شوند. هر شب پیش از آنکه به خواب بروید بگویید: «من به یاد خواهم آورد که *بررسی واقعیت* خود *را انجام دهم!*» و واژه های

«*بررسی واقعیت خود*» را با هر آنچه که به عنوان بررسی واقعیت خود برگزیده اید مثلا «من به یاد خواهم آورد که به دستهایم نگاه کنم!» عوض کنید. این گفته را بیست بار یا بیشتر پیش از خواب تکرار کنید. روی محتوا و مفهموم آنچه می گویید تمرکز کنید و آن را فقط طوطی وار تکرار نکنید. ایده ی کلی نهفته در تاییدیه این است که نیمه هوشیار شما را متقاعد کند که در طی رویای شفاف یا OBE بررسی واقعیت را انجام دهد.

یادآوردن یک رویای شفاف

پس از یک بررسی موفق واقعیت در طی یک OBE یا رویا، بی درنگ می فهمید که یک رویای شفاف می بینید یا OBE را تجربه می کنید. آرام بمانید! احساسات شدیدی شبیه هیجان می تواند از طریق بیدار کردن شما در کالبد فیزیکی تجربه تان را با شکست مواجه کند. وقتی که آگاه شدید، می توانید کنترل موقعیت را به دست بگیرید و آن را از آنجا به بعد ادامه دهید.

به محض شفاف شدن رویا مهم است که به خودتان تاکید بکنید که همه چیز را به خاطر خواهید آورد. این کار شانس به یادآوردن تجربه را بسیار افزایش می دهد. کرارا به خود بگویید «من همه چیز را به یاد خواهم آورد!» روش عالی دیگر برای تقویت این خاطره این است که یک گزارش لحظه به لحظه ای مداوم در طی این تجربه به خود بدهید. با صدای بلند با خود صحبت کنید و همه چیز هایی را که می بینید و همه ی کارهایی را که انجام می دهید توصیف کنید، اما باز هم مرتبا به خود تایید کنید که من اینها را به یاد خواهم آورد.

نشانه های خروج در طی رویاها

برای یک رویابین بسیار عادی است که نشانه های انرژیایی مرتبط با خروج برونفکنی (ارتعاشات، تپش قلب، حس سقوط و ...) را در حالت رویا تجربه کند. این احساسات اغلب حالت رویای شفاف را راه اندازی می کنند و شما را ناگهان از وضعیت تان آگاه می کنند. اما انتقال از یک سطح خارج از کالبد به سطح دیگر مثلا از زمان واقعی به طبقات اختری مانند برونفکنی خروج هوشیار معمولی

همراه با این نشانه های انرژیایی نیست. ممکن است حس کنید یک خروج OBE خودبخودی دارید و همه ی احساسات معمولی را به خصوص اگر سعی می کنید ابتدا یک خروج واقعی OBE ایجاد کنید حس کنید. ممکن است حتی رویا ببینید که در حال تلاش برای یک OBE خروج هوشیاری هستید که مسئله ی نامتداولی نمی باشد.

اگردر طی یک رویا یا رویای شفاف از نشانه های مربوط به برونفکنی آگاه شدید، آرام بمانید و با آنها مقابله کنید. شما چیزی بسیار شبیه به برونفکنی خروج هوشیار تجربه خواهید کرد، اما این کالبد رویای شماست که آن را تجربه می کند. احساسات برونفکنی حس شده در طی رویا، با این که ممکن است کاملا شدید باشند معمولا هیجان کمتری نسبت به آنچه در کالبد فیزیکی دارند ایجاد می کنند. افراد زیادی فقط ارتعاشات ، فلج موضعی و حس سقوط را تجربه می کنند به طوریکه گویی در میان رویایشان شناورند. هر چند ممکن است در آن لحظه درک نکنند که رویا می بینند و اغلب هم نمی کنند.

تاثیرات وضعیت قرار گیری برر رویابینی شفاف و OBE

وضعیت استراحت کالبد فیزیکی می تواند کاملا بر این که یک رویای شفاف به دست می آید یا OBE تاثیر بگذارد. من فهمیده ام که در حالت درازکشیدن به پهلو نمی توانم خروج هوشیار به دست آورم. من یا باید بنشینم، یا با زاویه دراز بکشم و یا کاملا افقی دراز بکشم. اگر به پهلو دراز بکشم، سوق پیدا می کنم که مستقیما به درون یک رویای شفاف برونفکنی کنم. دراز کشیدن روی پهلوی راست مرا با خواب یا هیچ چیز دیگری مواجه نمی کند و اگر بخواهم به خواب بروم معمولا بدون رویا خواهد بود. در حالی که وضعیت استراحت ارائه شده در بالا ممکن است بر همه افراد به شیوه ی یکسانی تاثیر نگذارد. من فکر می کنم بهتر است تاثیرات ظرفیت بالقوه ی آنها بررسی شود.

برونفکنی رویای شفاف

یکی از قویترین تجربیاتی که می شناسم از برونفکنی ارادی از محیط بیداری کامل به درون محیط یک رویای شفاف بدون وقفه ای در هوشیاری حاصل می شود. من این تجربه ی غامض را *برونفکنی رویای شفاف* می نامم هر چند دیگران هم آن را WILD یعنی رویای شفاف القا شده در بیداری (*wake induced lucid dream*) می نامند. هر چند این تجربه از لحاظ فنی یک رویای شفاف است ولی آن را از روی ظرافت می توان تجربه ی غایی خارج از کالبد نامید چون شباهت هایی با OBE خروج هوشیاری دارد.

یک برونفکنی رویای شفاف اساسا تفاوتی با برونفکنی خروج هوشیاری ندارد. هر دو باعث همان وضوح ادراک می شوند که از جایی خارج از کالبد فیزیکی به کار گرفته می شوند. تنها تفاوت توجه قابل توجه این است که برونفکنی های رویای شفاف بسیار واقعی تر و نزدیک به زندگی تر نسبت به برونفکنی یا رویاهای شفاف عادی هستند. احساساتی مثل گرانش، وزن و حس کالبد فیزیکی، قابلیت او برای چشیدن و بوییدن و حس لذت و درد، محدودیت های جسم صلب، احساس دما و ... همگی ازادراکات زندگی واقعی غیر قابل تمییزند.

برونفکنی رویای شفاف وقتی اقدام به OBE مداوما در آستانه ی خروج شکست می خورد، می تواند به طورخاص مفید واقع شود. در این صورت یا اگر مضطرب شدید و نخواهید وارد خروج بشوید، فقط آنچه را که انجام می دهید متوقف کنید و به جای آن سعی کنید یک برونفکنی رویای شفاف انجام بدهید. می توان از همه ی آرمیدگی های عمیق فیزیکی و آماده سازی های انرژیایی برای تقویت برونفکنی رویای شفاف در اقدام به برونفکنی استفاده کرد.

پس از راه اندازی تقریبی بازتاب برونفکنی فقط به راحتی دراز بکشید و وضعیت القای خواب را به خود بگیرید. در خود آرام بگیرید به طوری که گویی در حال فرو رفتن به خواب هستید. اگر وضعیت نخستین شما نتایج مطلوبی به بار نیاورد، سعی کنید در اقدام های بعدی وضعیت های دیگری را برگزینید. از لحاظ ذهنی در حالی که خود را در آستانه ی خواب قرار می دهید، در حالت خلسه

و متمرکز شوید. به آرامی خود را از لحاظ ذهنی تماشا کنید و محیط رویای مورد نظر را خیال کنید. این صحنه را به طرز محکمی در ذهن در نظر بگیرید و بگذارید در خود فرو بروید گویی که به خواب می روید.

اگر همه چیز به طرز صحیحی پیش برود، شما به آرامی به سناریوی مورد نظر منتقل می شوید. ناگهان در خواهید یافت که کاملا هوشیار در آنجا ایستاده اید. یک تداوم قطعی هوشیاری بی هیچ وقفه ای وجود خواهد داشت درست مثل این که یک برونفکنی خروج هوشیاری عادی رخ داده است. شما تنها به خواب رفته و آنجا بیدار نمی شوید بلکه مستقیما از حالت بیداری به آنجا برونفکنی می کنید. این انتقال ناگهانی و نفسگیر خواهد بود. شما حس خواهید کرد که گویی در حالی که بیدارید به ناگاه ازمیان پرده ای می لغزید و وارد محیط رویا می شوید.

سناریوی رویای مورد نظر شما می تواند هر چیزی که دوست دارید باشد اما قویا توصیه می کنم که یک فروشگاه بزرگ چند منظوره یا مرکز خرید باشد که شخصا با آنجا آشنا باشید. به دلایلی این سناریو، دستیابی به برونفکنی رویای شفاف را آسان تر می کند. من ایده ای در مورد چرایی این پدیده ندارم اما وقتی نتیجه می دهد ، بگذار نتیجه بدهد.

یک صحنه از مرکز خرید که با آن آشنا هستید را به یاد بیاورید. به ساختن این سناریو در خیال خود تا زمانی که حس واضح و منظره ی تخیلی از آن در چشم ذهن خود به دست آورید ادامه دهید. همچنین اگر صحنه ی وقایع رویای شفاف خود را نامگذاری کنید کمک کننده خواهد بود. نام صحنه ی مورد نظر را در حالی که تصویر آنجا را تخیل می کنید و سعی می کنید به آنجا برونفکنی کنید در ذهن خود بیان کنید. این صحنه را در چشم ذهن خود تجسم کنید و به آرامی اما مداوما نامش را تکرار کنید به طوری که گویی می خواهید بیشتر و بیشتر در خود فرو روید و به سمت صحنه ی مورد نظر حرکت کنید.

زمانی که در آن صحنه قرار گرفتید، سعی کنید هیجان زده نشوید. اگر بیرون فروشگاه نیستید سعی کنید از فروشگاه خاصی که در آن هستید خارج شوید و به آنجا بروید. به راه رفتن ادامه بدهید. در محوطه فروشگاه حرکت کنید و در جستجوی یک در یا آسانسور باشید. هر کدام از اینها می

توانند شما را به یک محیط دیگر ببرد. اگر میل دارید، محوطه فروشگاه را ترک کنید. همیشه از اندیشه های جنسی بپرهیزید چون این کار تاثیر منفی شدیدی بر کیفیت و مدت کل تجربه می گذارد.

پیش از آنکه دری را باز کنید، خیال کنید و انتظار داشته باشید که محیطی را که می خواهید، پشت آن ببینید یا به نحوی از طریق در به آن برسید. این تجسم و عزم را به هنگام باز کردن درمحکم در ذهن خود نگهدارید. اگر این چنین نشد، به محوطه فروشگاه برگردید و دنبال یک آسانسور باشید. اگر نتوانید یکی را پیدا کنید از یک شخص رویایی کمک بگیرید. وقتی به داخل آسانسور وارد شدید، دکمه ای را فشار دهید و مقصد مورد نظر خود را تجسم کنید. وقتی آسانسور حرکت کرد، این صحنه و نام آن را محکم در ذهن خود نگهدارید. انتظار داشته باشید که وقتی آسانسور متوقف و درش باز می شود این مقصد را پیدا کنید یا به طریقی به آنجا رهنمون شوید. اگر این کار جواب نداد، طبقات دیگری را به تصادف امتحان کنید. اگر کلا ناموفق بودید یا احساس خستگی کردید، دری پیدا کنید که کاملا به خارج از محوطه فروشگاه باز شود و بر حسب غریزه راهی را انتخاب کنید.

وقتی که فهمیدید آسانسور یا درب مناسب کجاست می توانید در طی خروج های بعدی به آنجا بازگردید. از آنجا می توانید به سرعت مکانی را که در آن هستید را بشناسید. اگر نمی توانید به مقصد فکر کنید، یا مدتی پیش از برونفکنی رویای شفاف به تخیل کردن آن بپردازید و یا آن را به تصادف کاوش کنید. هر چه از محوطه ی فروشگاه به عنوان منطقه ی عزیمت بیشتر استفاده کنید ، برونفکنی رویای شفاف پایدار تر خواهد گشت.

برونفکنی رویای شفاف - تجربه

تفاوت واقعی بین رویای شفاف و OBE تنها زمانی کاملا مشخص می شود که هر دو بسیار نزدیک به هم تجربه شوند چون در این صورت می توان یک مقایسه ی مناسب انجام داد. بررسی تجربیات دیگران داده های لازم برای انجام این کار را فراهم نمی کند. گزارش زیر در مورد نخستین

برونفکنی رویای شفاف من تاثیرات وضعیت استراحت را نشان می دهد و همچنین چندین تفاوت واقعا آشکار بین برونفکنی رویای شفاف و OBE و رویای شفاف معمولی را نیز برجسته می کند.

نزدیک دو صبح، در حالی که به پشت دراز کشیده بودم و تمام بدنم مرتعش بود، بیدار شدم. می توانستم خود را در آستانه ی برونفکنی خودبخودی حس کنم. بازو ها و پاهایم شروع به شناور شدن می کردند. به هرحال نمی خواستم برونفکنی کنم. خسته بودم و روز پر مشغله ای را پیش رو داشتم و فقط می خواستم به خواب برگردم. یک رویای جالب تا آن زمان دیده بودم که می خواستم در صورت امکان به آن برگردم. احساس سنگینی و کندی می کردم اما سعی کردم به پهلوی چپ بغلتم. ارتعاشات بی درنگ متوقف شد و احساس غوطه وری سنگین خیلی زود مرا ترک کرد. اینک شاد بودم، به راحتی دراز کشیدم و به خود بازگشتم و تمرکزم را روی صحنه ی رویایی که آن را ترک کرده بودم و آن را «مزیت» نامیده بودم جمع کردم. امیدوار بودم این کار مرا به درون آن صحنه برگرداند چون این حیله اغلب کارگر می افتاد.

تنها پس از چند ثانیه ناگهان به درون رویایی که ان را ترک کرده بودم پرت شدم. این انتقال واقعا نفسگیر بود. تداوم کاملی در هوشیاری بیداری وجود داشت. من به خواب رفته و بعد درون رویا بیدار نشده بودم بلکه مستقیما از حالت بیداری کامل به درون آن برونفکنی کرده بودم. به ناگاه درون یک فروشگاه بزرگ بسیار روشن و شلوغ درست همان طور که قبلا در رویا دیده بودم پدیدار شدم.

در پیش رویم یک خانم جوان با موهای مشکی مشغول چیدن وسایل یک اتاق غذاخوری بود. مردم را در همه جا می دیدم که ایستاده اند، خدمت می کنند، از قفسه ها چیزی برمی دارند و ... . همه چیز واقعی، لطیف و جامد به نظر می رسید و حس می شد. به راستی که شگفت آور بود! چند بار بالا و پایین پریدم تا وزن جسمم را حس کنم و سپس خودم را نیشگون گرفتم ، «آخ» دردی مانند زندگی واقعی داشت و وزن جسمم معمولی بود. من لباس کاملی پوشیده بودم حتی می توانستم وقتی انگشتان پا را درون کفش ها می جنباندم، جنس جورابهایم را بفهمم.

نگاهی به دست هایم انداختم. آنها طبیعی به نظر می رسیدند و نرم نبودند. سعی کردم سیبی در دستانم بیافرینم ولی اتفاقی نیفتاد. صحنه ی رویایی که در آن بودم کمترین تزلزلی نداشت. با شگفتی در اندیشه شدم که در رویاهای شفاف معمولی محیط می تواند عوض شود و همه چیز را می توان با تخیل کردن ایجاد کرد. علی رغم این موضوع کاملا می دانستم که در حال رویابینی هستم.

به سوی خانم جوان رفتم و از او پرسیدم که چه می کند. او به من گفت آماده ی روز بزرگی می شود و منظورش همان روز بود. گلدان بزرگی از گل را ازروی میزی که در میان چیدمان او قرارداشت برداشتم. چینی گلدان مثل چینی های معمولی حس می شد و گلها بویی مثل بوی گلهای واقعی داشتند. برگی از یک گل سرخ را کندم و خوردم. مزه ای خشک، معطر و تا حدودی تلخ داشت درست همان طور که گل سرخ باید داشته باشد، اما این مزه دوامی به همان مقدار که می بایست داشته باشد در دهانم نداشت. گلدان را خم کردم و مقداری از آب آن را در دستانم ریختم. سرد و مرطوب مثل آب معمولی بود.

به خود جرات دادم و امیدوار بودم که آنطور که معتقد بودم واقعا درون یک رویای شفاف باشم. رومیزی کتان روی میز وسط صحنه را به سرعت بیرون کشیدم. در این کار موفق بودم اما گلدان و چند بشقاب با سر و صدا روی زمین افتاد و خرد شد. چند نفر نگاه کردند اما به نظر می رسید هیچ کس اهمیتی به شکستن آنها نمی دهد ، حتی فروشنده ی فروشگاه هم که میز چیده شده اش را ویران کرده بودم واکنشی نداشت. این خانم مشغول جمع کردن خرده ها و نظم دادن به امور شد گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است. با پهن کردن یک رومیزی دیگر که در دست داشت میز را از نو چید.

اینک با اطمینان بیشتری به سمت راهرویی رفتم و سفال های به ظاهر ارزان قیمتی را یک به یک از طبقه ی فوقانی قفسه ها به پایین انداختم. به اطراف نگاه کردم تا ببینم آیا کسی توجهی می کند. این کارم صدای خرد شدن بسیار بلندی ایجاد می کرد و قطعات سفال ها در همه ی جهات پخش می شد. چند نفر نگاهی انداختند اما هیچ یک به نظر نگران نمی آمد. با قوت قلب بیشتری که از این کار گرفته بودم به سمت قسمت پرداخت رفتم و روی یکی از

صــندلی ها پریدم. افراد معدودی به من نگاه کردند اما هیچ کدام به نظر نگران نمی آمدند و کسی چیزی نگفت.

من به کالبدم بازگشتم و در حالی که به پشت می غلتیدم با خود اندیشیدم: «آه، خارق العاده بود ... چه قدر واقعی!» تلاش کردم که هیجان خود را کنترل کنم و خودم را آرام کردم تا دوباره به رویا بازگردم. این کار واقعا دا شت جالب می شد. من بار دیگر مغازه و نام آن را در ذهنم نگدا شتم و سعی کردم دوباره به آنجا اما بدون هیچ هدفی غوطه ور شوم. ارتعا شات بار دیگر آغاز شد و حس کردم در حال برونفکنی هستم. این بار بازتاب برونفکنی مرا گرفت و از کالبدم به بیرون انداخت. در پای تختخواب به آرامی قرار گرفتم. خانه کاملا روشن و آرام بود. در اطراف اتاق خواب می گشتم و تصمیم می گرفتم که چه بکنم. نگاه سریعی به د ست هایم انداختم. آنها بسیار دراز و در حال نرم شدن به نظرمی رسیدند.

بدون انتظار برای ادامه ی OBE به سـمت کالبدم شـیرجه زدم و چشـم هایم را باز کردم. برای لحظه ای آنجا دراز کشیدم و سپس چشم هایم را بستم و تلاش کردم به رویایم برگردم. ارتعاشات بار دیگرآغاز شد و موج دیگری از سقوط و سنگینی شناوری به سویم آمد و شروع به برونفکنی کردم. من با این احـساس مقابله کردم و به پهلوی را ست خود غلتیدم. نـشانه های برونفکنی قطع شد، اما نمی توانـستم به رویایم برگردم. به پهلوی چپ غلتیدم و دوباره بر خود تـسلط یافتم. این و ضعیت حس بهتری دا شت. تـصویر و نام صحنه ی رویا را دوباره در ذهنم نگهداشتم و به زودی خود را دوباره درآنجا یافتم.

دوباره در مغازه و در جایی که ملاقات اخیرم را چند دقیقه پیش آغاز کرده بودم پدیدار شدم. همان مسئول فروشگاه با جدیت همان میز غذاخوری را می چید. گلدانی که قبلا شکسته بودم ، دوباره روی میز و همان جایی که قبلا قرار داشت به طور سالم موجود بود. در میان مغازه قدم زدم و به دنبال نشـانه های صـدماتی که در ملاقات فبلی به آنجا زده بودم گشـتم. همه ی چیزهایی که قبلا شکسته بودم صحیح و سالم در قفسه های خود شان بودند. به نظر می ر سد هیچگاه هیچ اتفاقی نیفتاده است. این مسئله خارق العاده بود! صرفنظر از آنچه که کرده بودم این سناریو از نو اجرا شده بود.

دوباره به کالبدم برگشتم و به پشت دراز کشیدم و سعی کردم بر خود مسلط شوم و به رویا برگردم. فکر می کنم هیجانم باعث ایجاد وقفه در آن می شد. ارتعا شات دوباره شروع شدند، بنابراین دوباره به پهلوی چپ غلت زدم. حالا دیگر کنترل این مسئله را به د ست آورده بودم و فهمیده بودم که برونفکنی به درون رویا در پهلوی چپ بسیار آ سان تر ا ست. بر خودم مسلط شدم و تصویر و نام مغازه را دوباره در ذهنم نگهداشتم و به آنجا برگشتم. همه چیز عادی بود و در جایی بودم که اولین بار از آنجا شروع کرده بودم و همان خانم جوان با جدیت میز غذاخوری را می چید. وقتی برایش د ست تکان دادم سرش را بلند کرد و لبخندی زد و با شادمانی دنبال کار خود رفت. تصمیم گرفتم پیش از آنکه اتفاق دیگری بیفتد چیزهای بیشتری را کشف کنم و از پشت میز خدمات به محوطه فروشگاه رفتم.

برای مدتی پیاده روی کردم و محوطه ی بسیار بزرگی از فرو شگاه را کاوش کردم. افراد زیادی در دور و اطراف بودند. همه سخت مشغول خرید یا گرفتار کاری که انجام می دادند بودند. همه ی بچه هایی که دیدم آرام و خوش رفتار یودند و مانند ربات های کوچک مودبی پشت سر مادرشان حرکت می کردند. مو سیقی ارگ ملایمی در زمینه نواخته می شد و صدای همهمه ی عادی مردم آن را باطل می کرد. افراد معدودی جابجا با تلفن صحبت می کردند اما به نظر می ر سید هیچ کس با دیگری گفتگو یا صحبت نمی کند. وقتی از آنها سوالی می شد پاسخ می دادند ولی پاسخهایشان ملال آور بود و کمک چندانی نمی کرد. به نظر می رسید نمی توان یک گفتگو را آغاز کرد که در مورد وظیفه ای که شخص در دست دارد نباشد.

همه افراد بدون تمایز شخصیتی و مثل سیاهی لشکرهای یک فیلم به نظر می رسیدند. صحنه ی رویا از لحاظ سطحی به طرز خارق العاده ای واقعی و شاید خیلی حقیقی بود اما در عمقش چیزی کم دا شت. این صحنه مثل زندگی واقعی به نظر می ر سید اما قطعا نه آن زندگی واقعی که با آن آشنا هستیم.

تصمیم گرفتم دنبال راهی برای خروج از مرکز خرید بگردم و کاوش بیشتری انجام بدهم که ناگهان احساس ضعف و سنگینی کردم. قوت از من خارج می شد و حس می کردم به صورت حرکت آهسته عمل می کنم. پاهایم به آرامی رو به بالا شناور می شدند، به طوری که به آرامی به زمین سقوط می کردم و حالت ضعف و فلج پیدا می کرد. هنگامی که روی زمین

افتاده بودم، مردم از روی من و کنارم می گذشتند اما هیچ کس اهمیتی به من نمی داد. حس می کردم بادکنک دست یک بچه هستم که روی زمین افتاده ام. ضعیف بودم و دیگر نمی توانستم وزن عادی خود و همچنین سطح زیرینم را حس کنم.

دوباره به کالبدم برگشتم و این بار کاملا بیدار شدم. به پشت غلتیدم و در این حالت به سنجش اهمیت این تجربه پرداختم. این بار ارتعاشات دیگر آغاز نشدند، شاید به این جهت که حالا کاملا بیدار بودم. بر من کاملا آشکار بود که وضعیت استراحتم تاثیرات مختلفی بر انواع تجربه هایی که داشته ام می گذارد. بسیار هیجان زده و کاملا بیدار بودم و می توانستم کاوش بیشتری در مورد این پدیده انجام بدهم پس تسلیم شدم و برخواسته رفتم، چیزی نوشیدم و این تجربه را در دفترچه ی خاطراتم ثبت کردم.

این نوع فلج که در انتهای تجربه ی فوق اتفاق افتاد عموما نشان می داد که کالبد و ذهن فیزیکی یا بسیار بیدار و پر تنش هستند و یا در حال بیدار شدن می باشند. تنش در کالبد فیزیکی هر نوع کالبد لطیف را که فعال باشد، ضعیف و اغلب فلج می کند.

بخش ۲٤- برونفکنی واقعیت مجازی

برونفکنی واقعیت مجازی (VRP [1]) یک تکنیک خارج از کالبد است که به وسیله ی آن ذهن نیمه هوشیار می تواند طوری اغفال شود که یک اقلیم مجازی دلخواه را بسازد. این مسئله در طی برونفکنی های زمان واقعی با استفاده از گذر از میان یک عکس یا نقاشی در حالی که ذهن خالی نگهداشته می شود و نگاه ثابت و غیر متمرکز به جلو نگاه می کند حاصل می شود. این کار وقتی بتوانید برونفکنی کنید، بسیار آسان است و همچنین آزمایش آن می تواند کاملا سرگرم کننده باشد. این تکنیک همچنین اگر مشکلی در دسترسی به طبقات اختری از ناحیه ی زمان واقعی داشته باشید، روش خوبی برای دستیابی به آنجا خواهد بود. من این پدیده را وقتی تکنیک ریسمان را به آزمایش گذاشته بودم کاملا تصادفی کشف کردم.

جفت برونفکن شده در طی هر نوع OBE اختری یا زمان واقعی ظرفیت بالقوه ی بسیار زیادی دارد. با این حال ایجاد ارادی هر چیزی که آنقدر پایدار باشد که بتوان از آن بهره ببرد بسیار دشوار است. برای مثال اگر شمشیری توسط یک برونفکن زمان واقعی خلق شود، به آرامی و دقیقا همان طور که خیال شده است، پدیدار می شود. در هر حال این شمشیر زمانی که برونفکن به نگاهداشتن تجسم آن در ذهن خود پایان بدهد به سرعت محو می شود. برای ایجاد هر چیز پایداری، باید ذهن نیمه هوشیار را فریب داد تا به کمک بیاید.

برونفکن، یک نقطه ی هوشیاری است که هیچ اندازه یا شکل واقعی ندارد. جسم جفت برونفکن شده توسط حس خود برونفکن از آگاهی جسمی اش ایجاد می شود و تنها زمانی پدیدار می شود

[1] - *Virtual reality projection*

که با قصد به آن توجه کرد و یا به دلخواه آن را مشاهده کرد. عمل مشاهده ی خود، بر ظاهر آنچه مشاهده می شود تاثیر می گذارد. اگر جسم مورد مشاهده قرار نگیرد دوباره تبدیل به نقطه ی هوشیاری می شود. این تنوع در اندازه می تواند جهت ایجاد جلوه های ویژه ی خارج از کالبد بسیار جالبی مورد استفاده قرارگیرد. از آنجا که این نقطه ی هوشیاری بسیار کوچک است به هر چیزی نزدیک شود و به دقت آن را مشاهده کند می بیند که به پیوستگی اندازه شان بزرگتر می شود و فاصله ی بین او و برونفکن کاهش می یابد.

فرایندی را که وقتی برونفکن از میان دیوار می گذرد اتفاق می افتد را در نظربگیرید. زمانی که سطح دیوار لمس شده و دست برونفکن از میان آن می گذرد، درون دیوار برجسته و روشن می شود و می توان آن را خوبی دید، گویی زیر ذره بین بزرگی قرار دارد. اگر جفت برونفکن شده رونوشت اندازه ی فیزیکی معمولی خود را به هنگام گذر از جسم جامد نگه داشته باشد، نمی تواند بافت و جزییات بزرگ شده ی زیادی را ببیند.

به هر صورت گذر به یک عکس یا آینه ی دو بعدی این توهم را ایجاد می کند که به چیزی که بسیار بزرگتر از واقعیتش است وارد شده ایم. شگرد کار این است که هنگام نزدیک شدن به عکس یا آینه ذهن سطحی را خالی و نگاه را مستقیم به جلو و خارج از تمرکز نگهداریم. در این صورت برونفکن پس از گذشتن از میان آن می تواند وارد آن صحنه بشود. به نظر می رسد این کار ذهن نیمه هوشیار را فریب می دهد تا یک اقلیم مجازی اختری در اطراف جفت برونفکن شده ایجاد کند که همانند همان باشد که در عکس یا آینه دیده می شود. تجربه ی زیر نخستین تجربه ی تصادفی من در مورد این پدیده ی جذاب و شگفت انگیز می باشد.

نخستین بروفنکنی واقعیت مجازی – تجربه

زمان، اندکی پس از غروب یک روز زمستانی بود. با استفاده از تکنیک جدید ریسمان از کالبدم برونفکنی کردم. اتاق کاملا تاریک بود و فقط شعاع باریکی از نور رو شنایی خیابان از طریق چین پرده ی ضخیم به داخل می آمد. به سوی دیوار شناور شدم و خواستم به اتاق نشمین

جایی که مادرم تلویزیون تما شا می کرد بروم و در حال گذ شتن از دیوار بودم که متوجه چیز بسیار آشنایی در روبرویم شدم. پیش از آنکه بتوانم به درستی ببینم آن چه بود، به ناگاه خود را در دنیای جدید و بیگانه ای یافتم.

با خود اندیشیدم : «اینجا دیگه کجاست؟» و شگفت زده شدم. به نظر می رسید، درست در ابتدای یک برونفکنی زمان واقعی کاملا قوی، ناگهان بی هیچ دلیل مشخصی به اقلیم اختری منتقل شده بودم. این مسئله در آن مرحله از برونفکنی کاملا غیر معمول بود. دست کم تا پنج یا ده دقیقه دیگر انتظار اعوجاجات واقعیتی را نداشتم. خود را در دنیای تیره و مبهمی یافتم. جو آنجا خفه و افسره بود اما به هیچ روی احساس خطر نمی کردم. یک حصار چوبی بی پایان از الوارهای بزرگ و نتراشیده در برابرم بود. می توانستم یک ساختمان چوبی بزرگ و مخروبه را در فاصله ی کمی در پس حصار ببینم. در سمت راست آن انعکاس های تیره و نقره ای را دیدم که به نظر می رسید حجمی از آب را در دور دست نشان می داد.

صداهای نامفهمومی از کنار ساختمان می آمد و با نگاه کردن حرکتهایی را در میان سایه ها دیدم. احساس وحشت نمی کردم بنابراین ازروی حصارگذشتم و برای تجسس به پیش رفتم. زمین زیر پایم تقریبا اسفنجی بود و وقتی با تقلا از میان مه پایینی که به زمین چسبیده بود خود را به پیش می کشیدم به اطراف چرخ می خوردم. این دنیا در قیاس با اقلیم اختری کاملا جامد به نظر می ر سید. به طور مبهمی می توانستم جسم خود، زمین و حصاری که از آن بالا رفتم را حس کنم هر چند این احساسات هیچ شباهتی به حس دنیای واقعی نداشت.

یک مرد بزرگ که پو شش نامنظمی دا شت همراه با یک سگ سیاه پیر از میان سایه ها لنگ لنگان بیرون آمد. مرد در قیاس با من یک غول بود، یک سایه با ظاهر نامرتب که د ست کم هشت فوت [1] قد داشت. او به سمت راست و فاصله گرفتن از من حرکت می کرد و سپس نزدیک یک حصار عظیم ولی کوتاه ایستاد.

[1] - ۲/۴۴ متر!

او آنجا ایستاد وبه سوی دریاچه دوردست نگاه کرد. من او را صدا زدم اما به نظر می رسید او صدایم را نشنیده است. او از حصار بالا رفت و به سمت دریاچه رفت و به آرامی در میان مه گم شد.

به سمت ساختمان قدیمی رفتم تا آن را برر سی کنم. این ساختمان به نظر یک انبارعلوفه می آمد که در یک طرفش یک در بزرگ باز داشت و نوعی ورودی هم در پشت خود داشت. من به داخل آن نگاه کردم اما چیزی به جز مه و سایه ندیدم. این انبار را دور زدم و دریافتم که قسمت پشت آن حتی غم انگیز تر است. بنابراین تصمیم گرفتم مرد و سگش را دنبال کنم. هیچ کدام از این وقایع حسی در من ایجاد نمی کرد و چیزی که مورد علاقه ام باشد آنجا وجود نداشت. اما همه چیز به طور مبهمی آشنا به نظر می آمد. علت این مسئله را نمی دانستم. آیا پیش از این در این اقلیم بوده ام؟

این منظره را رها کردم و سعی کردم به اقلیم دیگری منتقل شوم. به دست هایم نگاه کردم. آنها سفید بودند و ظاهری غیر واقعی داشتند و انگشت هایم به سرعت به سمت بیخ انگشتان نرم می شدند. ناگهان باوری به ذهنم رسید و دانستم که چرا این اقلیم چنان آشنا به نظرم می آید. من درون یک نقاشی بودم که از پدرم به من ارث رسیده بود و در اتاق خوابم به دیوار آویزان بود. این نقاشی با رنگ های پاییزی نقاشی شده بود و یک انبار قدیمی را با حصارهایی از جنس الوارهای نتراشیده در پشتش نشان می داد. دریاچه ی کوچکی در پس زمینه وجود داشت و یک مرد و سگ سیاه کنار انبار ایستاده بودند و به سمت دریاچه نگاه می کردند. نقاشی، زمان نزدیک غروب یا طلوع را نشان می داد و مه آلود بود و کلا ظاهری تیره و گرفته به همراه سایه هایی تاریک داشت. این نقاشی در جایی که سعی کده بودم از میان دیوار بگذرم قرار داشت.

هیجان زده بودم و نمی خواستم دنباله ی آن چیزی را که اتفاق افتاده بود از دست بدهم پس روی کالبد فیزیکی خود تمرکز کردم و به زودی خود را دوباره روی صندلی ام یافتم. چراغ کنار دستم را روشن کردم و این تجربه را دفترچه ام یادداشت کردم، فقط چند کلیدواژه را با روند صحیح احتمالی را نوشتم تا واقعه را در مغزم حک کنم. چراغ را خاموش کردم و گذاشتم چشم هایم به تاریکی عادت کنند. بی شک یک شعاع باریک نور از میان چینهای پرده روی نقاشی افتاده بود.

از کشوی بغل دستم یک چراغ قوه برداشتم، یک کت قدیمی را دور آن پیچیدم و آن را روی میز کوچکی زیر نقاشی قرار دارم و به سوی نقاشی تنظیم کردم به طوری که شعاع باریکی از نور روی نقا شی می افتاد. این نور، در حالی که اتاق کاملا در تاریکی بود، نقا شی را کاملا روشن می کرد.

دوباره از تکنیک جدید ریسمان ا ستفاده کردم و از کالبدم به بیرون پرت شدم و نزدیک سقف شناور شدم. اینک، بر روی دیوار روبرویم نقا شی با باریکه ای نور به خوبی وا ضح بود. ناگاه فکر کردم چقدر شبیه یک پنجره به نظر می رسد. به آرامی به سمت آن حرکت کردم تا ببینم آیا دوباره آن اتفاق می افتد یا نه. دفعه ی اول یک تصادف بود، بنابراین در مورد تکرار شدن این تجربه شکهایی داشتم.

تزدیکتر شدم و هر چه نزدیکتر می شدم نقاشی بزرگتر می شد. به نظر می آمد جفت برونفکن شده ام مچاله می شد تا این که وقتی درست جلوی نقاشی رسیدم به یک نقطه ی ریز بدل گشت. چند بار به جلو عقب حرکت کردم و این اثر را بررسی کردم. من این حس را داشتم که وقتی به نقاشی خیلی نزدیک می شوم به *داخل* آن نگاه می کنم در حالی که فقط *به* آن نگاه می کردم.

دوباره به سمت نقا شی حرکت کردم و وارد آن شدم. ناگهان درون یک دنیای مه آلود بودم. این بار طرف دیگر انبار و نزدیک دریاچه کوچک بودم. همه چیز این بار روشن تر به نظر می رسید که علت آن احتمالا نور چراغ قوه بود. چرخی زدم و انتظار دا شتم درخش چراغ قوه را در اتاقم ببینم اما به جز تصاویر مبهم درختان به صورت سایه هایی در دور دست چیزی ندیدم. دوباره جسمم را حس کردم و به زودی به آن برگشتم. برخاستم و همه چیز را در دفترچه ام ثبت کردم.

ساختن اقلیم واقعیت مجازی

برای ساخت یک اقلیم مجازی دلخواه یک عکس، نقاشی یا پوستر از منظره ای دلپذیر را ترجیحا روشن و آفتابی انتخاب کنید. آن را روی دیوار یا سقف و یا حتی در اتاق نزدیکی بزنید. یک چراغ

کوچک و کم توان جهت دار مثل نورافکنی کوچک یا چراغ قوه را بردارید و آن را به سمت پوستر تنظیم کنید به طوری که وقتی چراغ اصلی را خاموش می کنید به ملایمت آن را روشن کند. عکسهای کوچکی از چیزها یا افرادی که دوست دارید در آن اقلیم بینید را به آن پوستر الصاق کنید. سعی کنید عکس این چیزها با اندازه ی تصویر به طور تقریبی تناسب داشته باشد.

می توانید از یک آینه برای بهبود اقلیم واقعیت مجازی (VR) استفاده کنید. آینه به عکس دو بعدی عمق می دهد و کمک می کند یک اقلیم واقعیت مجازی واضح تر و واقعی تر ساخته شود. عکس را در برابر یک آینه قرار دهید به طوری که انعکاس آن به طور واضحی در آینه دیده شود. در طی برونفکنی شما جسمی ندارید که با آن وارد این بازتاب شوید بنابراین می توانید این عکس را کاملا نزدیک آینه بگذارید. آینه های روی کمد لباس یا میز توالت بدین منظور بسیار مناسبند. عکس منتخب خود را به سادگی روبروی آینه آویزان کنید یا بگذارید و یک چراغ کم وات را به سوی آن بگیرید به طوری که تصویرعکس در آینه منعکس شود. یا این که می توانید از یک نقاشی دیواری استفاده کنید. می توان مستقیما وارد آن شد یا این که وارد بازتاب آن در آینه شد.

عکس کوچکی از کسی که زنده است یا فوت کرده می تواند ذهن نیمه هوشیار شما را اغفال کند و نسخه ی المثنی او را در اقلیم VR ایجاد کند. این روش برای ارتباط با اشخاص متوفی و ارواح در یک محیط کنترل شده و ایمن موثر است. نسخه ی المثنی VR این ظرفیت را دارد که روح واقعی شخص اصلی را جذب کند که می تواند ارتباط ارزشمندی را امکان پذیر سازد.

یک اقلیم ساخته شده به دلخواه شامل عناصر زیاد آشنایی خواهد بود که به هرجا که وارد شوید آنها را پیدا می کنید. این کار به طرز زیادی به غلبه بر ترس مربوط به برونفکنی به یک محیط ناشناخته خارج از کالبد کمک می کند. بدین تریتب می توان یک بهشت، آشیانه ی ایمنی ساخت که هرگاه در طی برونفکنی زمان واقعی دچار اضطراب می شوید بتوانید داخل آن شوید.

از یک اقلیم مجازی همچنین می توان به عنوان نقطه ی عزیمت برای برونفکنی به طبقات اختری استفاده کرد. اگر ناحیه ی زمان واقعی شما را هراسناک می کند می توانید از اقلیم مجازی برای اجتناب از این ناحیه استفاده کرد. برای ورود به طبقات اختری به ماورای حدود نقاشی شده یا بازتاب

یافته ی اقلیم مجازی سفر کنید. به پشت تپه، پشت درختها، و یا لبه ی آنچه که در نقاشی کشیده شده است و برای ساختن اقلیم مورد استفاده قرار گرفته است بروید. به محض این که به ورای حدود نقاشی بروید وارد حیطه غیر عادی می شوید و به زودی یا وارد طبقات اختری می شوید و یا راهی به سوی آنجا پیدا می کنید. منتها جایی که در طبقات اختری می توانید بروید به مقدار انرژی شما و زاویه ی ادراکات شما در زمان برونفکنی بستگی دارد.

نور موضعی : یک نور موضعی ساده را می توان با پیچیدن یک چراغ قوه ی مدادی در فویل آومینیومی و ایجاد یک سوراخ کوچک در فویل به طوری که نور بتواند از آن بگذرد ساخت. چراغ



شکل 26- ساخت جعبه عکس با آینه

قوه را تنظیم کنید تا باریکه ای از نور را به سمت عکس بتاباند. بدین منظور به مقدار زیادی نور احتیاج ندارید.

قاب عکس: روش دیگر برای ایجاد ورودی VR استفاده از جعبه ی مقوایی است. یک کارتن بسته بندی مکعب مستطیل کوچک برای این منظور مناسب است. درون کارتن را با رنگ سیاه نقاشی کنی یا داخل آن کاغذ سیاهی بپوشانید به طوری که داخلش کاملا سیاه شود. عکس مورد نظر خود

را درون جعبه و رو به بالا بچسبانید. طرف دیگر جعبه را باز بگذارید تا جفت برونفکن شده بتواند داخل شود. جعبه را به پهلو قرار دهید و عکس داخل آن را با یک چراغ قوه ی مدادی یا چراغ قوه ای که نورش داخل جعبه بیفتد روشن کنید. مواظب باشید از چراغی استفاده نکنید که آن قدر گرم شود که جعبه را به آتش بکشد. به نور زیادی نیاز ندارید.

روند بالا را با قرار دادن یک آینه در ته جعبه می توان بهینه کرد. یک تکه ی آینه ی ارزان هم به این منظور کفایت می کند. آینه را به زیر جعبه بچسبانید و عکس را در طرف دیگر جعبه با زاویه ی ۴۵ درجه ای تنظیم کنید تا در آینه منعکس شود. فاصله ای در قسمت بالای عکس باقی بگذارید تا امکان دسترسی برای جفت برونفکن شده باشد. نور را چنان تنظیم کنید که روی عکس بیفتد و آن را درون آینه در انتهای دیگر جعبه بازتاب دهد. در این صورت می توان یک بازتاب واضح به دست آورد. یک طرف جعبه در بالا یا پشت عکس باید باز گذاشته شود تا جفت برونفکن شده بتواند از درون آن نگاه کند و به آینه در طرف دیگر جعبه دسترسی داشته باشد.

این جعبه عکس را می توان درون یک کمد لباس یا هر جای مناسب دیگر در اتاق رو به بالا قرار داد و نور آن را پیش از برونفکنی روشن کرد. همچنین این جعبه را می توان از دستگیره ی در آویزان کرد یا به دیوار الصاق کرد یا به سادگی جایی روی کف اتاق قرار داد. در هر صورت ، توصیه می کنم آن را تا جایی که می توانید از مکانی که کالبد فیزیکی در اتاق قرار می گیرد دورتر قرار دهید تا فشار بین جفت برونفکن شده و کالبد فیزیکی او را کاهش دهید. اگر اتاق مورد استفاده خیلی کوچک است، جعبه ی عکس ساخته شده را می توان در اتاق مجاور نیز قرار داد.

ورود به یک اقلیم VR

برای ورود به یک اقلیم مجازی به ناحیه ی زمان واقعی برونفکنی کنید و بلافاصله به سمت عکس منتخب خود حرکت کنید. ذهن خود را خالی نگهدارید. در مورد کاری که انجام می دهید فکر نکنید. به طور پیوسته ای به جلو خیره شوید و حس کنید که به سمت عکس حرکت می کنید. آرام

بمانید و به عکس یا گذشتن از میان آن یا دیوار پشت آن نیندیشید. هنگامی که نزدیکتر می شوید به هیچ چیز فکر نکنید و اجازه دهید عکس کل منظره ی پیش چشم شما را پر کند. به نظر خواهد آمد که عکس بزرگترمی شود. به سادگی به سمت آن حرکت کنید و وارد آن شوید. این کار به همین سادگی است. اگر خواستید به کالبد فیزیکی خود برگردید، آن را حس کنید تا به آن منتقل شوید. به این عکس به عنوان دروازه ای به یک دنیای دیگر نگاه کنید.

بخش ۲۵- شکل اختری در حرکت

وقتی از کالبد خود خارج و آماده ی حرکت کردن و آغاز کاوش شدید، با برخی دشواریهای پیچیده حتی در مورد ساده ترین حرکت ها مواجه خواهید شد. رسیدن به یک نقطه در محیط خارج از کالبد به خصوص در ناحیه ی زمان واقعی به آن آسانی که فکر می کنید نیست. این بخش شامل توصیه هایی برای چگونگی حل شایع ترین مشکلات حرکت و سفر می باشد.

ذهنی برای خود

اگر به نظر می رسد جفت برونفکن شده ی شما از خود ذهنی دارد، در این صورت میل پیدا می کند به جهت هایی حرکت کند که شما نمی خواهید بروید و موقع تلاش برای اصلاح این وضعیت مقاومتی حس خواهید کرد. کاملا این امکان وجود دارد که کالبد فیزیکی/اثیری شما یک تجربه ی برونفکی دید از راه دور داشته باشد. او ممکن است از میان چشمان شما ببیند و سعی کند تا کنترل جفت برونفکن شده را به دست بگیرد و این بدین معنی است که سعی می کند تا کنترل حرکت های شما را به دست بگیرد.

این مشکل در نتیجه ی اثر دوپارگی ذهن ایجاد می شود و می تواند بسیار گیج کننده باشد اما راه حل ساده ای دارد. راه حل آن این است که به اندازه ی زیادی از کالبد فیزیکی دور بشوید. در این صورت در خواهید یافت که این اثر دید از راه دور با افزایش فاصله به مرور کاهش می یابد. به

نظر می رسد اثر دید از راه دور وقتی جفت برونفکن شده در حدود صد یارد [1] یا بیشتر از کالبد فیزیکی فاصله می گیرد تقریبا کاملا محو می شود.

زمان بیداری یک ذهن فیزیکی/اثیری در طی برونفکنی کاملا محدود است. او مطمئنا به سرعت شروع به از دست دادن کنترل و آغاز ورود به مرحله ی خواب می کند. از این رو نمی توان کنترل روی جفت برونفکن شده را زیاد حفظ کرد، این مقدار معمولا چند دقیقه یا بیشتر است.

گشتاور اختری

بیشتر برونفکن های تازه کار مشکلات حرکتی ساده ای را در طی چند برونفکنی نخست تجربه می کنند. مشکلات حرکتی در ناحیه ی زمان واقعی نسبت به طبقات اختری بسیار قابل توجه ترند. در ناحیه ی زمان واقعی یک جابجایی ساده در عرض اتاق در امتداد یک خط مستقیم می تواند یک مهارت بزرگ برای برونفکن مبتدی محسوب شود. این کمبود کنترل کاملا عادی است و بدین جهت رخ می دهد که برونفکن های تازه کار با جفت برونفکن شده و محیط او آشنایی کاملی ندارد. این مسئله تا حدودی شبیه این مسئله است که ناگهان خود را در جایی بدون گرانش و وزن ببینید و ندانید که چگونه به اطراف حرکت کنید. برای حل مشکل به مقداری تجربه و تمرین نیاز وجود دارد.

نوعی مشکل گشتاوری بسیار شبیه این است که شخص خود را در محیطی با گرانش صفر واقعی ببیند که سبب مشکلاتی بسیار ابتدایی در حرکت می شود. این گشتاور باعث می شود برونفکن ها پس از این که تصمیم گرفتند متوقف شوند به حرکت ادامه بدهند و ممکن است از میان دیوارها، سقف و درها و ... خارج شوند. من فکر می کنم علت این مسئله قوت عمل آگاهی که باعث این حرکت در ابتدا بوده است می باشد. اگر این عمل بسیار قوی یا طولانی باشد، برونفکن ها دورتر از مقداری که می خواستند جابجا می شوند و نمی توانند متوقف شوند. اگر عمل مسبب حرکت به طور

[1] - حدود ۹۰ متر

صحیحی اجرا نشود، همچنین این امکان وجود دارد که آنها در جهت کاملا ناصحیحی حرکت کنند. فقط تمرین است که به برونفکن ها یاد می دهد چگونه با هدف، دقت و کمال حرکت کنند.

یادگیری حرکت در خارج از کالبد می تواند روند کاملا خنده داری باشد همان طور که در نخستین تجربه های کودکی ام در برونفکنی زمان واقعی داشتم. من همواره از طریق تلاش برای جهت یابی راهم در میان خانه برای خارج شدن از خانه آغاز می کردم. من باید شناور می شدم و با دستپاچگی از میان درها و دیوارها عبور می کردم و معمولا با چسبیدن به سقف تجربه ام را تمام می کردم. آنگاه وقتی سرانجام توانستم خانه را ترک کنم، روی سطح جاده شناور می شدم و سعی می کردم سرعت کافی به دست آورم تا بتوانم مثل یک هواپیما یا پرنده بجهم. من توانستم پس از مدتی از طریق آویزان کردن دستها و استفاده از حرکت های شنا (که واقعا به پرواز کردن کمک می کرد) در فنون هوانوردی توفیق یابم اما همواره با درختان اطراف و پشت بام ها مشکل داشتم.

عمل سقوط جالب بود به طوری که به نظر می رسید به طور آهسته ای اتفاق می افتد. من می توانستم وقتی به زمین برخورد می کنم نوعی فشار آرام و سنگین را حس کنم. من به یاد می آورم که حسی شبیه به این داشت که می توانستم نوعی احساس تصادم خارج از کالبد را حس کنم و چیزی شبیه به یک احساس درد مبهم را به یاد می آوردم اما سقوط هرگز به من صدمه ای نمی زد و مرا به کالبد فیزیکی بر نمی گرداند و هرگز نمی توانستم به داخل زمین نفوذ کنم. می توانستم با چند جهش بزرگ روی جاده شناور شوم و تا حدودی با باز کردن دستها مانند یک دیوانه، هوانوردی کنم و تلاش می کردم که خود را بالاتر و سریع تر حس کنم. من می خواستم مثل یک سوپرمن پرواز کنم، اما هرگز نمی توانستم به طور کامل از گرانش اندک و قوی ای که وجود داشت و هر بار که به هوانوردی می پرداختم مرا به سوی زمین پس می کشید رها شوم. من اغلب ندانسته به درون خانه های دیگران شناور می شدم و مانند یک مست در گرانش صفر گیج می خوردم. وقتی وارد خانه های بیگانه می شدم مداوما از تعداد بیشماری غریبه ی رهگذر که گیج شده بودند، عذرخواهی می کردم.

یادگیری راه رفتن

به محض این که برونفکنی کردید، خواهید فهمید که یک کالبد واقعی ندارید و بنابراین پاهایی ندارید که بتوانید با آنها بایستید، راه بروید و یا بدوید. برای حرکت کردن در مورد این که چگونه باید این کار را بکنید یا این که چه باید بکنید فکر نکنید بلکه آن کار را بکنید! با استفاده از حس آگاهی جسمی خود برای فراهم ساختن حرکتی رو به جلو خود را در حال حرکت، حس خواهید کرد. خیال کنید هر سمتی را که برای حرکت انتخاب می کنید یک سرازیری است و شما اسکیت هایی به پا دارید و برای حرکت کافی است که شروع به هل دادن به آن سمت بکنید.

برای حرکت رو به جلو کافی است *حس کنید* که به جلو حرکت می کنید. خاطره ی آنچه که *حس* حرکت شبیه آن است را فراخوانی کنید. این *احساس* را به وسیله ی آگاهی کل جسم بازسازی کنید. آنچه را که در جلوی شماست و به سمت شما حرکت می کند را *حس کنید* به طوری که گویی در حال حرکت هستید. با کمی تمرین خود را در حال سر خوردن موقرانه روی سطح خواهید یافت. این کلمه احتمالا توصیف بهتری نسبت به شناور شدن می باشد.

تغییر جهت و متوقف شدن به کمی تمرین بیشتر نیاز دارد، اما اگر وضع صحیحی در پیش بگیرید می تواند سرگرمی فراوانی ایجاد کند. یک حس خنده دار ، ارزش زیادی در محیط زمان واقعی دارد.

وقتی حرکت ساده را به خوبی یاد گرفتید، به یک محیط باز یا روی جاده بروید و حرکت با سرعت بالا نزدیک سطح جاده را تمرین کنید. خیال کنید، یک خودرو یا موتورسیکت را می رانید. یک وضعیت طبیعی شبیه به راندن خودرو یا موتور را به خود بگیرید و حس کنید طوری به جلو حرکت می کنید که گویی واقعا روی سطح جاده رانندگی می کنید. حس کنید که جاده و اشیای اطراف آن به سمت شما حرکت می کنند و از کنار شما می گذرند درست همان طور که موقع رانندگی اتفاق می افتد. حس کنید که گاز می دهید و ترمز می کنید درست مثل این که در یک

خودرو واقعی هستید و اگر دوست دارید از پدالهای خیالی استفاده کنید. اگر به میدانی رسیدید آن را دور بزنید ، این کار همان محدودیت های ماندی که خودروی واقعی دارد ایجاد نمی کند اما عادت کند کردن حرکت هنام چرخش به دور میدان می تواند این باور را در شما ایجاد کند که چرخش دور میدان را با سرعت ثابتی انجام می دهید.

یادگیری پرواز

همانند حرکت ساده، بیشتر افراد مشکلاتی در مورد یادگیری پرواز کردن دارند. پرتاب شدن به خارج از جو با سرعتی بسیار بالا، بسیار سرگرم کننده و آسان تر از این است که بخواهید نزدیک سطح زمین یا کمی بالاتر مانند یک پرنده روی درختان و پشت بامها پرواز کنید. هیچ گرانش واقعی وجود ندارد که بر جفت برونفکن شده اثر بگذارد اما عادت به گرانش وجود دارد. پرواز کردن دقیقا به روش مشابه حرکت ساده انجام می شود.

وقتی هوانوردی بکنید متوجه می شوید که چیزی بسیار شبیه به گرانش شما را به آرامی به سمت زمین پس می کشد. این همان عادت به گرانش است، عادت به این که همواره از وزن جسم خود و احتمال سقوط در هر وضعیت آگاه باشید. آگاهی از گرانش یک غریزه ی بسیار قوی و ریشه دار برای بقاست که به هنگام یادگیری پرواز، اثر شدیدی بر جفت برونفکن شده می گذارد.

اگر در پرواز کردن پشتکار داشته باشید، خود را در حال حرکت به وسیله ی جهش های بزرگ و پروازهای کوتاه مدت کمانی خواهید یافت. ارتفاع این کمان ها تحت تاثیر ارتفاع اشیای محیط خواهد بود. در آغاز سقف پرواز خود را تقریبا در حدود درخت ها و ساختمان های اطراف خواهید یافت. وقتی که عمل آگاهی که مسبب حرکت شماست پایان می یابد دوباره به سمت زمین غوطه ور می شوید و عادت به گرانش شروع می شود. هچنین می فهمید که در حال اندیشیدن به کاری که انجام می دهید هستید و از آنچه که بر سر گرانش می آید شگفت زده می شوید. اندیشیدن در مورد

پرواز و گرانش و عادت به آن، چیزی است که باعث می شود گشتاور حرکت متوقف شود و عادت به گرانش شما را به پایین بکشد. در مورد آن فکر نکنید ، فقط آن را انجام دهید!

پرواز کردن می تواند شما را هیجان زده کند: این هیجان هم می تواند باعث سقوط شما بشود. هیجان، کالبد فیزیکی/اثیری شما را تحریک می کند و ممکن است باعث شود اگر خوابیده است ، شروع به بیدار شدن بکند. این مسئله یا جفت برونفکن شده را ناتوان می سازد و باعث سقوط او می شود و یا اگر کالبد فیزیکی کاملا بیدار شود باعث پایان یافتن برونفکنی می شود. رفتاری شبیه به یک ناظر بی طرف داشته باشید و هیجان زده نشوید. این کار نه تنها پرواز را آسان تر می کند بلکه قوت و مدت برونفکنی شما را نیز به مقدار زیادی افزایش می دهد.

در مراحل اولیه، ممکن است از طریق آغاز پرواز در سطح پایین و سرعت گرفتن و بعد باز کردن دست ها و جهش به درون هوا خود را در حال اوج گرفتن *حس کنید*. این روش روش خوبی است، و همچنین شامل سرگرمی زیادی است و می توانید بدون هیجان زیاد کاملا سرگرم شوید.

روی یک جاده ی مستقیم قرار بگیرید و در طول آن، آنقدر در سطح پایین حرکت کنید تا حس کنید آن قدر سرعت گرفته اید که می توانید پرواز کنید. خود را در حال گشودن دست ها حس کنید و حس کنید مانند یک مرغ دریایی از روی دریاچه ای به درون هوا می جهید. منظره ی روبروی خود را با زاویه کمی به سمت بالا خم کنید و حس کنید هوای باز بالای زمین به سمت شما حرکت می کند. با دستهای خود بال بزنید و حس کنید آنها شما رابالاتر می برند و به حرکت رو به جلوی شما ارتفاع و سرعت می دهند.

وقتی که قلق پرواز دستتان آمد باز هم به بال زدن و یا حرکت های شنا هر چند وقت یکبار ادامه بدهید. این کار هر وقت لازم باشد می تواند سرعت و ارتفاع بیشتری فراهم کند. این کار همچنین در طبقات اختری نیز نتیجه می دهد. محیط اختری ممکن است کاملا از ناحیه ی زمان واقعی متفاوت باشد اما بسیاری از مفاهیم پایه ی زمان واقعی در آنجا نیز کاملا وجود دارند به خصوص آنهایی که به حرکت مربوط هستند.

تکنیک دیگری که ممکن است دوست داشته باشید امتحان کنید این است که ذهن خود را خالی کنید و فقط حس کنید که به سمت هوا و بالا شناور می شوید، این حس را داشته باشید که گویی سبکتر از هوا هستید. حس کنید بالا می روید و حس کنید و انتظار داشته باشید که وقتی بالا می روید زمین زیر پایتان به آرامی پایین تر برود. این کار همچنین تمرین خوبی برای تعیق درهوا می باشد. فقط حس کنید در میان هوا معلق هستید و حس کنید زمین و ناحیه ی اطراف شما در حالی که معلق هستید در جای خود ایستاده اند.

همه ی اعمال پرواز نیاز به تلاش آگاهی کل جسم دارند، در مراحل اولیه یک برونفکنی مبتدی ممکن است به تلاش زیادی برای غلبه بر عادت به گرانش داشته باشد. اگر مداوما حس می کنید که به سمت زمین سقوط می کنید، این حس را رد کنید و نپذیرید و نیروی اراده ای بیشتری برای حس کردن بالا رفتن در جهتی که می خواهید حرکت کنید به کار گیرید. نیروی اراده و تلاش آگاهی کل جسم تنها چیزهایی هستند که تا زمانی که کاملا یاد بگیرید که دیگر تحت تاثیر گرانش نیستید و می توانید با اراده ی خود در طی OBE پرواز کنید ، برعادت به گرانش غلبه می کنند. زمانی که زنجیرهای درونی که عادت به گرانش به دست و پای شما بسته است باز شود، شما قادر خواهید بود آزادانه به هر نقطه ی عالم و با هر سرعتی که می خواهید پرواز کنید.

پرواز OBE مانند پرواز واقعی محدود نیست. شما می توانید در هوا، در خارج از جو و حتی زیر آب پرواز کنید. هیچ مقاومت یا تلاطمی زیر آب وجود ندارد و پرواز در آنجا مانند پرواز در هوا و خارج از جو می باشد با این حال سرعت پرواز زیر آب به جهت محدودیت دید کاهش می یابد.

با تمرین، خیلی زود پرواز را خواهید آموخت و آن را بی اندازه مفرح می یابید. توانایی پرش به بالای ساختمان های بلند با یک جهش، قادر بودن به اندیشیدن بسیار سریع و بی اندازه متنوع ،توانایی معلق ماندن در هوا مانند یک بالگرد یا نشستن روی تکه های منفرد ابر، توانایی پرواز به دور پرندگان هوا، توانایی کاوش اعماق اقیانوس ها به طور ایمن، توانایی بازی با وال ها و دلفین ها، توانایی ترک زمین و کاوش دیگر سیارات ، ستاره ها و کهکشانها، همگی احساسی خارق العاده به خصوص در طول روز ایجاد می کند. شما می توانید همه چیز را تجربه و کاوش کنید، چیزهای جدیدی را جستجو

کنید و سرگرم شوید و تا جاهایی بروید که پای هیچ بشری به آنجا نرسیده است. وقتی از کالبد فیزیکی خود خارج می شوید، آسمان دیگر یک سد نیست، فقط یک آغاز است ...

گذر از میان جسم سخت

بیشتر برونفکن های زمان واقعی مبتدی در مورد گذشتن از میان اجسام سخت مثل دیوارها، درها و پنجره ها و البته سنگ های سخت مشکلاتی دارند. به نظر می رسد سامانه ی اعتقادات فرد نقش مهمی در این دشواری دارد. این افراد اگر باور داشته باشند که می توانند به راحتی از میان یک دیوار یا در سخت بگذرند و اراده کنند که حتما این کار را بکنند و در مورد آن نیندیشند، می توانند این کار را بکنند. اگر فقط باور کنند که نمی توانند از میان جسم سخت عبور کنند، این بدین معنی است که ذهن نیمه هوشیار آنها این قابیلت را نپذیرفته است. می توان از تلاش آگاهی و نیروی اراده برای فائق آمدن بر این مشکل استفاده کرد. وقتی چند بار این کار را انجام دهید به سرعت آسان می شود چون ذهن نیمه هوشیار شروع به پذیرفتن این قابلیت می کند. من در زیر چند شگرد را فهرست کرده ام که به افراد دیگر کمک کرده بر این مشکل غلبه کنند.

۱- در طول برونفکنی های زمان واقعی از پنجره ها و آینه ها و همچنین همه ی سطوح با بازتاب زیاد حتی آب راکد که آسمان را بازتاب می دهد نیز اجتناب کنید. گذشتن از میان یک بازتاب می تواند شما را از ناحیه ی زمان واقعی خارج و وارد دنیای تصویر آینه و ناهنجاری بکند. این دنیای آینه ای در کلیت خود بسیار شبیه فعالیت برونفکنی واقعیت مجازی می باشد. وقتی وارد این ناهنجاری شدید ممکن است بازگشتن به ناحیه ی زمان واقعی قبل از بازگشتن به کالبد فیزیکی دشوار باشد. از دیوارها، سقف و درها برای عبور استفاده کنید تا وجه زمان واقعی برونفکنی خود را حفظ کنید. حتی نگاه کردن به درون آینه یا بازتاب یک شی هم می تواند وقفه ای در یکپارچگی برونفکنی زمان

واقعی ایجاد کند. به آسانی ممکن است ندانسته و بدون توجه به خروج از زمان واقعی به درون یک بازتاب بلغزیم که یک رونوشت ناهنجار محسوب می شود.

۲– گذر عقب عقب از میان موانع به بسیاری از افراد کمک می کند که بر مشکلاتشان بر عبور از اجسام سخت غلبه کنند. در مقابل مانع یا دیواری که می خواهید از میان آن بگذرید قرار گیرید و سپس بگردید و به سادگی عقب عقب بدون نگاه کردن به پشت سر و فکر کردن در مورد کاری که انجام می دهید از میان آن بگذرید. در مورد این کار فکر نکنید، فقط آن را انجام دهید! این روش همچنین برای گذر از میان سطوح بازتابی بدون منتقل شدن به یک ناهنجاری کمک می کند. اگر برونفکن ها نتوانند یک بازتاب را ببینند، این بازتاب تاثیری بر آنها نمی گذارد.

۳– با پایین انداختن سر و بدون اندیشیدن در مورد آنچه انجام می دهید مقابل دیوار قرار گیرید و به طرف آن بجهید.

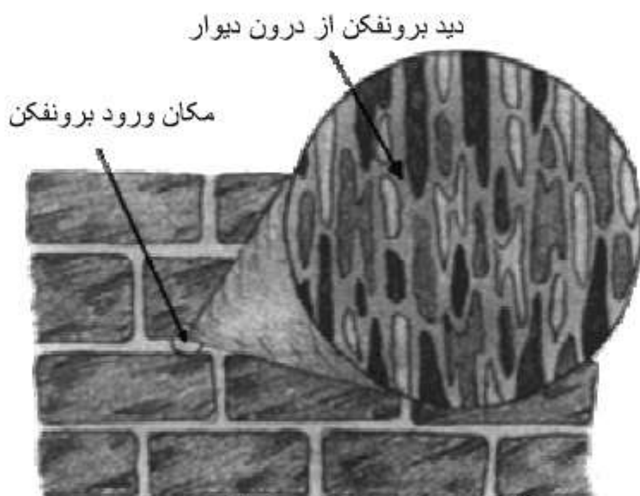
۴– یک شکاف، سوراخ کلید یا پنجره پیدا کنید و از میان آن نگاه کنید. روی چیزی که در آن طرف آن می توانید ببینید تمرکز کنید و حس کنید که در طرف دیگر هستید. واقعا بخواهید که آنجا باشید. این خواسته را از ته دل بخواهید! در بیشتر موارد خود را ناگهان در طرف دیگر خواهید یافت. این چیزی شبیه به برونفکنی آنی در فاصله ی بسیار کوتاه است.

۵– در حالی که ذهن خود را خالی نگه می دارید به مانع نزدیک شوید. یک دست خود را بدون این که به آن نگاه کنید دراز کنید و داخل دیوار بکنید. دست خود را تا آرنج داخل آن فرو کنید .مشاهده کنید که دست شما به راحتی درون دیوار حرکت می کند و حسی را که حرکت آن در داخل دیوار ایجاد می کند به خاطر بسپارید. دستتان به طور خفیفی مورمور می شود و می خارد.اراده کنید که به سمت جلو حرکت کنید. خود را محکم به جلو هل بدهید و از آنجا که سر را کمی پایین آورده اید ابتدا سر وارد دیوار می شود. شما واقعا سری ندارید پس فقط حس کنید که آن را پایین می آورید. ذهن خود را خالی نگهدارید و در مورد آن چه می کنید نیندیشید. به محض این که حس کردید از میان دیوار عبور می کنید، به حرکت ادامه بدهید و از میان آن عبور کنید. اگر لازم است،

بقیه راه را چنگک زنان جلو بروید یا مثل کرم لول بخورید و یا این که شنا کنید. هیچ امکانی وجود ندارد که برونفکن ها درون جسم سخت گیر کنند بنابراین احتمال هیچ آسیبی وجود ندارد.

۶- اگر می دانید در آن طرف مانع چه چیزی وجود دارد، خیال کنید در آن طرف هستید. خود را طوری در آن طرف حس کنید که گویی واقعا آنجا هستید و معمولا در این صورت خود را ناگهان در آن طرف خواهید یافت. مطمئن شوید که این مقصد را درست تخیل می کنید تا در ناحیه ی زمان واقعی باقی بمانید. اگر در مورد آنچه که در آن طرف مانع وجود دارد اشتباه کنید، ممکن است خود را به جای دیگری منتقل کنید.

۷- از مقاومت درون مانع و بافت درونی آن استفاده کنید. برای مثال، وقتی در میان دیوار آجری یک خانه حرکت می کنید لایه های رنگ، گچ، ملات و آجر را که کاملا روشن و واضحند را



شکل 27- منظره چشم برونفکن در حال گذر از میان دیوار سخت

ببینید. سعی کنید در نزدیکی دیوار آجری بایستید و سپس دستان خود را به آرامی درون دیوار ببرید. شکلی که طرف دیگر دارد را حس کنید. سپس به آرامی سعی کنید دست های خود را به درون دیوار فشار دهید. شما نه تنها درون دیوار را می بینید و حس می کنید بلکه می توانید آن را

بچشید و بو کنید. این تجربه ای خارق العاده است و به هیچ صورت شما را اذیت نمی کند و آسیبی به شما نمی زند. اگربتوانید دست و سر خود را درون یک دیوار بکنید ، چرا نتوانید اعضای دیگر را هم از آن بگذارنید و از آن عبور کنید؟

سرعت، مسافت و محدودیت ها

با این که سرعت به هیچ وجه یک عامل محدود کننده برای جفت برونفکن شده نمی باشد، به نظر می رسد ، بشترین سرعتی که وی می تواند در طی OBE سفر کند از طریق ذهن نیمه هوشیار تعیین می شود. رابطه ی مستقیمی بین آنچه یک سرعت معقول به نظر می رسد با بیشینه ی سرعتی که امکانپذیر است وجود دارد. به نظر می رسد این بشینه ی سرعت با توجه به مسافتی که در روبرو دیده می شود و باید پیموده شود تعیین می شود. از این رو سرعت به مسافتی که در پیش رو دیده می شود مربوط است.

سرعت پیاده روی: داخل ساختمان ها و مناطق سرپوشیده، سرعت پیاده روی به نظر طبیعی می آید و برای پیمودن مسافت های کوتاه مناسب است. سرعت بیشتر برای ذهن نیمه هوشیار غیر قابل قبول به نظر می رسد و بدین خاطر غیر ممکن می شود.

سرعت جاده: هر سرعتی میان سرعت پیاده روی و سرعت تقریبا ۲۰۰ مایل بر ساعت (۳۲۰ کیلومتر بر ساعت) یک سرعت طبیعی جاده می باشد. سرعت ممکن تحت تاثیر وضوح مسافتی که در پیش رو دیده می شود قرار می گیرد. برونفکن ها در یک بزرگراه خالی به هنگام روز با سرعتی بیشتر از محوطه ی شهر در شب می توانند حرکت کنند. سرعت سفر در شب همچنین تحت تاثیر نور موجود می باشد.

پرواز: این سرعت از سرعت پیاده روی تا سرعت مافوق صوت می باشد و باز هم تحت تاثیر ارتفاع و مسافتی که برونفکن در پیش روی خود می تواند ببیند می باشد. برونفکن ها هر چه ارتفاع

بیشتری بگیرند و مسافت بیشتری را ببینند، سرعت بیشتری می توانند بگیرند. در یک روز صاف و در ارتفاع بالا چندین برابر سرعت صوت هم طبیعی به نظر می رسد.

زیر آب: شفافیت زیر آب بسیار محدود تر از هوای آزاد است و بنابراین سرعت بسیار محدود تر است.

خارج از جو: سرعت در این ناحیه تا حدود سرعت نور طبیعی به نظر می رسد و بنابراین قابل دستیابی است.

حداکثر سرعت: هیچ محدودیتی برای سرعت وجود ندارد. سرعت فکر نامتناهی است و حداکثر سرعت برونفکن هم بدین جهت نامتناهی است. سرعت قابل دستیابی در رابطه ی مستقیمی با مسافتی که در پیش روی برونفکن قابل دیدن است می باشد. در خارج از جو، می توان مسافت فوق العاده ای را در مقابل خود تا کهکشانهای دیگر و ورای آنها مشاهده کرد. اگر چیزی در مقابل دیده شود می توانید واقعا بدون طی هیچ زمانی آنجا باشید. سرعت بین کهکشانی که بسیار بیشتر از حد سرعت نور می باشد کاملا طبیعی است و بنابراین به آسانی می توان به آن دست یافت.

مسافرت آنی

امروزه عموما پذیرفته شده که شما اگر بتوانید مقصدی را تصور کنید، می توانید به سرعت فکر خود را به آنجا برسانید. این روش کاملا خوب به نظر می رسد، اما وقتی در زمان واقعی انجام می شود می تواند کمی تصادفی و اتفاقی باشد. درجه ی صحت این روش به این که آیا تاکنون واقعا در مقصد بوده اید یا این که تا چه حد می توانید آنجا را در چشم ذهن خود تجسم کنید بستگی دارد. اگر یک برونفکن شخصا مقصد را ندیده باشد، برونفکنی آنی معمولا برونفکن را مستقیما به جایی مشابه آنجا می برد و گاها نیز به یک اقلیم اختری کاملا متفاوت از مقصد مورد نظر می برد.

اغلب به نظر می رسد که یک بازتاب اختری یا رونوشتی از مکان مورد نظر به وسیله ی عمل تخیل مکان مورد نظر خلق (یا مطابقت) داده می شود. این عمل می تواند بر مبنای ایده ی شخص

مورد نظر در مورد شکل و شمایل مقصد شکل گرفته باشد. برونفکن ها ممکن است فکر کنند که به مقصد زمان واقعی حقیقی خود رسیده اند ولی معمولا اختلافاتی بین آن مکان در زندگی واقعی و جایی که در عمل برونفکنی کرده اند خواهند یافت.

برای مثال، گروهی از برونفکن های مصمم یک بار به من گفتند که مرتبا سفرهایی تفریحی به همراه گروه OBE خود به نوک اولورو (قبلا آیرس راک خوانده می شد) [۱] در استرالیا انجام می دادیم. هنگامی که خودم چندین بار از اولورو دیدن کردم و این ناحیه را در زندگی واقعی به خوبی شناختم، از آنها خواستم جزئیاتی در مورد این صخره ی بزرگ به من بدهند تا بتوانم صحت مشاهدات آنها را بررسی کنم. آنها بسیاری از وجوه و عارضه های آنجا را نادرست بیان کردند و برخی چیزها را هم گفتند که اصلا آنجا وجود نداشت، مثل پله های سنگی کنده کاری شده و ... . این برونفکن ها به احتمال زیاد به یک بازتاب اختری از اولورو برونفکنی کرده بودند. آنها احتمالاً بر پایه ی تخیلاتی که در مورد شکل آنجا داشتند برخی چیزهای غیرواقعی و اضافی خلق کرده بودند.

استثناهایی در مورد مسافرت آنی به مقصدهایی که برونفکن در زندگی واقعی هرگر در آنجا نبوده است وجود دارد. با این حال برخی اعوجاجات واقعیت در مکان مقصد وجود خواهد داشت. اگر شخصی را به خوبی بشناسید و یا احساسی قوی نسبت به او داشته باشید این امکان وجود دارد که صرف نظر از این که او کجا می باشد، در ناحیه ی زمان واقعی به نزد او آنا برونفکنی کنید. در این حالت، شما می توانید با حس کردن شخصیت و جوهر فرد دیگر به مکان دور دست و نزد او برونفکنی کنید. اطلاع یافتن از یک نفر فقط از روی مجله یا فیلم یا ملاقات های معدود کافی نیست. شما باید او را بشناسید و بتوانید جوهر و شخصیت او را به خوبی حس کنید تا در زمان واقعی به نزد او برونفکنی آنی بکنید.

اگر وقتی به نزد شخص مورد نظر برونفکنی می کنید، خواب باشد، شما یا به مکان واقعی او برونفکنی می کنید و او را در وضعیت واقعی اش که خوابیده در تختخواب می باشد می بینید و یا به

---

[۱] - صخره ی یکپارچه ی بزرگی در جنوب غربی اقلیم شمالی استرالیا

یک بازتاب اختری از مکان او برونفکنی می کنید. این رونوشت معمولا به شدت تحت تاثیر ذهن رویای شخص مورد نظر می باشد. اگر آن شخص در ناحیه ی زمان واقعی یا طبقات اختری باشد این امکان هست که مستقیما به جایی که او می باشد برونفکنی کنید.اگر او را خوابیده در زمان واقعی و نزدیک کالبد فیزیکی اش پیدا کنید، معمولا می توانید او را بیدار کرده و با او صحبت کنید. برونفکن های زمان واقعی می توانند این ادراک را داشته باشند که قادرند در صورت تمایل از لحاظ فیزیکی برونفکن های زمان واقعی را لمس کنند.

اگر شخص مورد نظر وقتی به سوی او برونفکنی می کنیم بیدار باشد (در زندگی واقعی) گاهی اوقات می توان به مکان فیزیکی واقعی او برونفکنی کرد و او را در زمان واقعی مشاهده کرد. این مکان معمولا تحت تاثیر اعوجاجات واقعیتی ایجاد شده توسط ذهن و تخیل شخص مورد نظر قرار می گیرد. این اعوجاجات واقعیت به خصوص اگر برونفکن با آن مکان آشنا نباشد، ممکن است آشکار نباشند. بنابراین، این مکان با مقداری تجسم ذهنی پوشیده می شود. اگر شخص مورد نظر میان جمعیت زیادی باشد مثلا در یک شهر بزرگ ، تجسم ذهنی (ایستا) ی همه ی افراد دیگر در آن ناحیه به محیط زمان واقعی تجاوزمی کند و آن را تحت تاثیر قرار می دهد.

هر چه ناحیه ی مورد نظر از افراد دیگر خالی باشد، از نظر ذهنی ایستا تر خواهد بود. برای نمونه شخص مورد نظر اگر در یک کشتی کوچک در میان اقیانوس یا در کلبه ای در جنگل باشد با موفقیت بیشتری می توان به نزد او برونفکنی کرد تا این که در جاهای دیگرباشد. برونفکنی به نزد شخصی که برای برونفکن کاملا آشناست، با این که مقداری وجوه ذهنی برونفکنی زمان واقعی را شامل می شود، احتمالا موثرترین حالت و پایدارترین روش برای سفر در مسافت طولانی می باشد.

سفر در مسافت طولانی

پرواز کردن بهترین روش برای سفر در برونفکنی های با مسافت کوتاه تا متوسط مثلا تا چند صد مایل می باشد. این سفر وقتی به سرعت بالقوه ی برونفکنی دست یابید مسافت زیادی به نظر نخواهد

آمد. با این حال حتی این مسافت هم اگر کیفیت های ذهنی برونفکنی زمان واقعی حفظ شوند می تواند مبارزه ای جدی محسوب شود. همچنین وقتی سفر در زمان واقعی انجام شود، به آسانی ممکن است به یک رونوشت از واقعیت بلغزید. اعوجاجات واقعیت یار همیشگی برونفکن های زمان واقعی هستند. این اعوجاجات هر زمان که برونفکن آرامش می یابد یا وقفه ای در تمرکز ایجاد می کند، پدید می آیند. در تمام اوقاتی که در ناحیه ی زمان واقعی سفر می شود باید کنترل ذهنی کاملی وجود داشته باشد.

دنبال کردن سطح زمین در یک سفر زمان واقعی طولانی عملی نمی باشد. برای مثال، یک کشور در طرف دیگر زمین ممکن است دوازده هزار مایل فاصله داشه باشد. شما برای این که بتوانید زیر یک ربع به آنجا برسید باید تقریبا با سرعتی شش برابر سرعت صوت سفر کنید. این سرعت در داخل جو زمین دست یافتنی نمی باشد و هر چیزی که در این سرعت بالا نزدیک برونفکن باشد محو به نظر می رسد. این محو شدگی باعث سردرگمی و خروج آنی از عینیت زمان واقعی می شود. در نتیجه معمولا وجوه عینی زمان واقعی برای کل مدت آن برونفکنی مفقود می شوند.

پانزده تا بیست دقیقه بیشترین مدتی است که برونفکن های خبره می توانند خود را آنقدر در زمان واقعی قدرتمند نگهدارند که بتوانند پیش از لغزیدن به طبقات اختری برای یک ورود مجدد هوشیارانه بازگردند. برونفکن های مبتدی تنها چند دقیقه می توانند خود را در زمان واقعی نگهدارند. در هر حالت کالبد فیزیکی باید بتواند در زمان بازگشت جفت برونفکن شده بیدار بماند، در غیر این صورت ورود مجدد می تواند ممکن نباشد. بنابراین هر سفر زمان واقعی طولانی تحت تاثیر این مسئله است که کالبد فیزیکی/اثیری برونفکن چقدر می تواند از به خواب رفتن اجتناب کند.

سفر طولانی مدت در زمان واقعی شبیه پرواز یک بالگرد بسیار سریع در لباس خواب و بدون هیچ گونه دستگاه های جهت یابی و فقط با کمک گرفتن از ستاره ها و نشانه های روی زمین می باشد. برونفکن های زمان واقعی که سفری طولانی انجام می دهند باید جغرافیا و نقشه ی جاده ها و عکس هایی از مقصد مورد نظر خود را مطالعه کنند تا بتوانند شکلی که آنجا از بالا دیده می شود را بشناسند. آنها باید بتوانند اقیانوس ها، قاره ها، کشورها، ایالت ها، شهرها، شهرک ها، جاده ها و

عوارض جغرافیایی را تشخیص دهند. سفر در مسافت طولانی از طریق پیمودن سطح زمین فقط زمانی ممکن است که برونفکن، زمان و انرژی کافی برای انجام همه ی این کارها داشته باشد و پیش از آنکه کالبد فیزیکی به درون طبقات اختری بلغزد به درون آن بازگردد.

چرخش به دور زمین

برای برونفکنی به مکانی دور پس از آنکه همه ی جزئیات آنجا در خاطر حفظ شد، روش آسانتر این است که ابتدا وارد مدار زمین شوید و درست بالای مکان مقصد دوباره وارد جو شوید. هنگامی که برونفکن ها به سطح زمین نزدیک می شوند، باید زاویه ی تقرب خود را با کمک عوارض جغرافیایی، نشان های روی زمین و جاده ها تنظیم کنند تا مقصد خود را بیابند. روش مناسب برای هر برونفکنی وقتی مسافت سفر بیش از چند صد مایل است، این است که یک جهش غول آسا به طول چند صد مایل به سمت بالا انجام دهد و آنگاه به سمت مقصد روی زمین برگردد. این روش بسیار سریع تر از پیمودن سطح زمین می باشد.

ورود به مدار برای کسب یک جهش جغرافیایی غول آسا کمی مشکلتر از آن است که به نظر می رسد. برخاستن از زمین آسان است، شما فقط حس می کنید که با سرعت به سمت بالا می روید. اما وقتی به اندازه ی کافی بالا می روید و می خواهید دوباره برگردید، متوقف شدن و برگشتن به سمت پایین کاملا دشوار است. برخی افراد که من هم جزو آنها هستم، تمایل می یابند که خود را مستقیما به خارج منظومه ی شمسی و گاهی اوقات حتی به خارج از کهکشان پرتاب کنند. برای پرهیز از این مسئله باید سرعت صعود را با نگهداشتن نگاه یک چشم روی زمین و بررسی مداوم ارتفاع کنترل کرد.

من فهمیده ام که برونفکنی ابتدا به سمت ماه و خورشید به عنوان روشی برای محدود کردن جهش اولیه به خارج از جو بهتر است. این کار یک مقصد قابل مشاهده ی بزرگی فراهم می کند که می توان در چند لحظه به آن برونفکنی کرد. از آنجا که مقصد به وضوح مشاهده می شود، سرعت

محدود نیست. به محض این که از جو خارج شدید، برگشتن به سمت زمین از طریق ورود مجدد به جو درست بالای مکانی که مقصد قرار دارد و نزول سریع به سطح زمین کار آسانی می باشد. در فضا و دور از جو زمین هیچ مشکلی در مورد ایجاد تصاویر مبهم بر اثر سرعت و جابجایی واقعیت وجود ندارد. با این که این کار ممکن است به نظر طولانی برسد ولی در واقع در چند ثانیه می توان آن را انجام داد.

خارج از جو و محدودیت های مسافت

در طی سال ها ، از بسیاری از افراد شنیده ام که ادعا می کرده اند از سیارت منظومه ی شمسی و ستارگان و دیگر منظومه ها دیدن کرده اند. ممکن است به نظر بیاید که این کاری است که جفت برونفکن شده به آسانی می تواند انجام دهد. اما در عمل کار مشکلی می باشد. با این که خورشید و ماه را به راحتی می توان در آسمان یافت و به آنها برونفکنی کرد اما یافتن دیگر سیارات منظومه ی شمسی چندان آسان نیست.

منظومه ی شمسی فضای بسیار بزرگی است و سیارت آن به نظر چون ذرات غباری می آیند که در داخل آن حرکت می کنند. آنها را حتی از مدار زمین با چشم غیر مسلح به سختی می توان تشخیص داد. به این جهت که سیاره ی ما هر بیست چهار ساعت یک دور می زند و همچنین به دور خورشید نیز می گردد موقعیت سیارت و ستاره ها به سرعت تغییر می یابد و هیچگاه در یک جا نمی مانند. یک برونفکن زمان واقعی برای برونفکنی به یک سیاره با کمک چشم و بدون هیچ گونه اسباب جهت یابی برای نشان داده راه، باید معلومات زیادی درمورد نجوم داشته باشد و باید بتواند موقعیت سیاره ی مورد نظر را در میان ستاره های اطراف با دقت بالایی تعیین کند.

مسافرت به سیارات منظومه ی شمسی با استفاده از روش برونفکنی آنی در عمل جواب نمی دهد. اگر برای این کار اقدام شود حتی اگر از عکس های واقعی آنجا که توسط سفاین فضایی تهیه شده استفاده شود، برونفکن ها معمولا فقط به یک اقلیم اختری مشابه که در باور آنها مانند سیاره ی مورد نظر شان به نظر می رسد وارد می شوند.

چندین اقلیم اختری وجود دارند که ظاهر و حسی کاملا شبیه به سیارات دارند. من فکر می کنم که کاملا این امکان وجود دارد که چندین اقلیم اختری کاملا محکم در طی سال ها توسط تخیل و رویاهای نوع بشر ایجاد و نگهداری شده باشد. بسیاری از برونفکن ها به این نوع اقلیم های اختری شبه سیاره ای برونفکنی می کنند و باور می کنند که در ناحیه ی زمان واقعی به مکان های واقعی که می خواسته اند رفته اند.

به غیر از محدودیتهایی که پیشتر ذکر شد، هیچ محدودیت دیگری در مورد مسافت، مقصد یا سرعت در برونفکنی وجود ندارد. به این جهت کاملا می توان به دورترین ستاره یا کهکشان سفر کرد. سرعت اندیشه لایتناهی است یعنی بسیار بسیار بسیار سریع است! مسافرت با سرعت بی نهایت در خارج از جو شبیه این است که میلیون ها ستاره به شما چشمک می زنند اما مسافتی بسیار زیاد در یک چشم بر هم زدن طی می شود. اگر برونفکن ها چیزی را در مقابل خود بینند و بخواهند به آنجا بروند، کافی است که خود را در رفتن به سمت آن حس کنند و حس کنند که آن چیز به سمت آنها می آید و به سرعت در آنجا خواهند بود.

من گاهگاه به اعماق فضا و جایی که کهکشان ها به لکه های ریزی تبدیل می شوند می روم فقط به این جهت که اندیشه و مراقبه کنم و تنها باشم. من یک بار به اعماق بسیار زیاد فضا رفتم تا ببینم با چه سرعتی و چه مسافتی را می توانم بروم و انتهای عالم را در صورت وجود پیدا کنم. من به محدوده ای فراتر از توان هر نوع تلسکوپ غول پیکر رفتم. من کهکشانهایی که پشت سر می گذاشتم بسیار همانند روشنایی خیابانها که شب هنگام در یک ماشین با سرعت دیده می شوند، می دیدم.

با این که در فضای بین کهکشان ها با سرعتی که هر لحظه افزایش می یافت سریعتر و دورتر می رفتم اما هرگز جایی که کاملا تهی از ستاره و کهکشان باشد نیافتم. هر زمان که یک دسته از کهکشان ها را پشت سر می گذاشتم و فکرمی کردم که به ناحیه ی خالی از نور و ماده رسیده ام، لکه های تیره ی دیگری در افق بین ستاره ای می دیدم. با وجود بیشترین تلاشی که برای تعیین موقعیت خودم در میان کهکشان های دور دست که چون لکه های تیره به نطر می رسیدند انجام می دادم نمی توانستم این کار را بکنم. مطابق مشاهدات زمان واقعی خارج از کالبد من، عالم فیزیکی به نظر نامتناهی می

رسد. مگر این که من به طریقی بین کهکشان ها دور خود چرخیده باشم که البته امر نامحتملی به نظر نمی آید.

بازگشتن از یک برونفکنی در مسافتی طولانی صرف نظر از میزان مسافتی که برونفکن طی کرده است کاملا ساده است. کالبد فیزیکی خود را حس کنید و از آن و اتاقی که در آن هست آگاه شوید. این کار معمولا شما را به کالبد فیزیکی و یا نزدیکی آن بر می گرداند و برونفکنی را در یک لحظه به پایان می برد. دنبال کردن کابل نقره ای به سمت کالبد فیزیکی تنها زمانی که به آن نزدیک هستید نتیجه می دهد. در مسافت های طولانی مانند اعماق فضا، کابل نقره ای فقط جهت تقریبی کالبد فیزیکی را به شما نشان می دهد. هگامی که از یک برونفکنی دور دست به خانه بر می گردید توجه به کابل نقره ای باعث کاهش قابل توجهی در سرعت شما می شود. به این جهت این روش با در نظر گرفتن مسافت طولانی که باید طی کنید و زمان اندکی که همواره در طی یک OBE باید در ذهن خود به آنها توجه داشته باشید بیهوده است.

خلوت خصوصی و اخلاقیت در OBE

امروزه یک اعتقاد بی پایه در میان عوام وجود دارد که فعالیت های خارج از کالبد از سوی یک نیروی متعالی تحت نظر قرار دارد. برخی معتقدند که اگر برونفکن ها رفتار نادرستی داشته باشند از طریق مراجع بالاتر از داشتن OBE های دیگر محروم می شوند. حتی برخی براین اعتقادند که یک نیروی پلیس اختری مراقب است تا رفتارهای غیر اخلاقی و زشت را جریمه کند.

مطابق تجربیات من این مسئله افسانه ای بیش نیست. برخی موانع طبیعی در مورد OBE هست، اما هیچ محدودیت اخلاقی در این زمینه وجود ندارد. وجدان و پیامدهای طبیعی تنها شاخص های رفتاری واقعی می باشند. آیا می توانید تدارکات عظیمی که برای مراقبت از برونفکنی چند میلیارد انسان و آن هم فقط روی کره ی زمین لازم است را تصورکنید؟

من در طی سالها اکتشافات OBE هیچ ناظری که بر محیط خارج از کالبد نظارت کند را مشاهده نکرده ام. برخی از تجربیات خارج از کالبد من این نظریه را کاملا آزمایش کرده اند. اما هیچ چیزی تا کنون مرا از داشتن OBE های دیگر در آینده بازنداشته است.

با این که هیچ قانون واقعی در مورد محدود کردن OBE وجود ندارد ولی برخی عکس العمل های انرژیایی طبیعی وجود دارند که باید به آنها توجه کرد. اگر امیال هیجانی اولیه به خوبی کنترل نشوند، کیفیت OBE ها به تدریج رو به زوال می رود. به نظر می رسد که سوء رفتار عمدی برونفکن بیش از هر چیز دیگری مقدار انرژی او را تحت تاثیر قرار می دهد و سطح توان او را برای فعالیت های اختری کاهش می دهد. مثلا جاذبه های محیط خارج از کالبد حتی در ناحیه ی زمان واقعی نیز چنین تاثیری دارند. جذب دیگر برونفکن ها و موجودات همفکر، پیامد طبیعی دیگری است که باید به آن توجه کرد. این کار عاملی است که بین افراد پست و برونفکن های متمدن که در سطوح مختلفی از طبقات اختری فعالیت می کنند تفاوت ایجاد می کند.

بحث احترام جدی به خلوت دیگران در ناحیه ی زمان واقعی نیز اهمیت فراوانی دارد. سوء رفتار اتفاقی یا تصادفی نتیجه ی چندانی به بار نمی آورد. اما تجاوز به خلوت دیگران و دیگر انواع رفتارهای ضد اجتماعی در صورت تکرار به سرعت تاثیری منفی بر محیط حساس خارج از کالبد می گذارند. این حالت تا زمانی که رویه ی متمدنانه تری برای OBE در پیش گرفته نشود ، به تدریج وخیم تر می شود. ورود به خلوت دیگران به صورت اتفاقی یا در طی اکتشافات و بدون سوءنیت یا به قصدی غیر از ارضای هوس یا مقاصد غیر اخلاقی هیچ عکس العمل منفی ایجاد نمی کند.

به نظر من، این فکر که رفتار خارج از کالبد تحت مراقبت است از برخی کتابهایی که در طی قرن بیستم نوشته شده است نشات می گیرد. من مطمئنم که نویسندگان این کتاب ها، به این واقعیت که گفتم باور داشته اند، اما به نظر می رسد آنها نگران بوده اند که اگر آزادی بی قید OBE شناخته شود، برونفکن ها به رفتارهایی غیر قابل قبول دست بزنند. به نظر می رسد آنها فکر می کرده اند وظیفه دارند که این حقیقت شوک آور را مخفی کنند. بدین روی براثر اخلاقیات و وجدان ویکتوریایی، نوعی هشدار پوشاننده از نوع *«از این کار دست بردار وگرنه کور می شوی!»* داده اند.

با توجه به این که کتاب های اولیه ی OBE تا به اکنون به عنوان مرجع استفاده شده اند و حتی هم اینک نیز در کتابهای مدرن از آنها یاد می شود، این اخطارهای هشدار دهنده، برونفکنی های امروزی را تحت تاثیر قرار داده است. نسخه های فراوانی از افسانه ی پلیس اختری در طی سال های متمادی ایجاد شده است و امروزه نیز آنها را البته نه بر اساس تجربه ی شخصی، باور می کنند و توسعه می دهند.

فصل پنجم - پیوند آکاشیک

بخش ٢٦- طبقات اختری

به نظر من طبقات اختری یک رونوشت انرژیایی ایجاد شده از بازتاب شعور و هوشیاری عالمگیر هستند. آنها شکل، نظم و ساختاری تعریف شده اند و یکی از شگفتی های واقعی کیهان چند بعدی خارق العاده ی ما هستند. اگر به ساختار طبقات اختری از «زاویه ی ادراک» *انرژیایی* صحیح نزدیک شد می توان آنها را به وضوح مشاهده کرد و حتی از آنها برای جهتیابی استفاده نمود. زاویه ی ادراک اصطلاحی است که من برای زاویه ای به کار می گیرم که برونفکن برای ادراک طبقات اختری از میان حواس ذهنی مستقیم جفت برونفکن شده ی خود استفاده می کند. زوایای ادراک در هر برونفکن متفاوت است ولی زوایای نوع لوله ای و نوع مسطح بیشتر متداول است. زاویه ی ادراک توسط ساختار و فعالیت انرژیایی یک برونفکن در طی برونفکنی تعیین می شود و همچنینی تحت تاثیر سامانه ی اعتقادی او قرار دارد.

نظریه ی عرفان سنتی بیان می کند که طبقات اختری شامل هفت سطح یا طبقه ی عمده هستند که هرکدام شامل تعداد زیادی طبقات فرعی ، اقلیم درونی و ممکلت کوچکتر می باشند. نظام های هندو، بودایی، معنویت گرا و New Age و دیگران توصیفات متفاوتی برای این ساختار ارائه کرده اند. حتی نظریه ی چند بعدی فیزیکی نوین هم به نظر می رسد که اغلب کشکمکشهای زیادی با اعتقادات مذهبی و فرهنگی دارد. من فهمیده ام که نمی توان هیچ کدام از نظریه های ابعادی را دقیق

www.takbook.com

تر و درست تر ازدیگری دانست. بنابراین نسخه ی خودم را از ساختار طبقات اختری بر اساس تجربیات خودم بنا نهادم.

اکتشاف و نقشه برداری از طبقات اختری مانند اکتشاف کل یک سیاره به صورت پیاده و بدون استفاده از هیچ گونه اسباب یا نقشه ای می باشد. این کار را نمی توان در طی یک برونفکنی منفرد انجام داد. این کار را باید در طی زمان طولانی و توسط برونفکن های بسیار خبره و دارای توانایی خوب برای یادآوری و مهارت های سازمان دهی و ثبت عالی انجام داد.

طبقات اختری محیط های چند بعدی پیچیده و چند لایه ای هستند که توسط انرژی و جنبه های بر مبنای ادراک متغیری ایجاد شده اند. این گزاره از لحاظ زبانی مغلق و سخت است اما کاملا صحیح می باشد. روشی که طبقات اختری و محتویاتشان درک، تجربه و یادآوری می شوند می تواند به غایت متنوع و به سطح فعالیت انرژیایی برونفکن در زمان برونفکنی، وضعیت سامانه ی اعتقادی، سطح هوشیاری در زمان برونفکنی و حالت سطح پایه ی هوشیاری وی وابسته باشد.

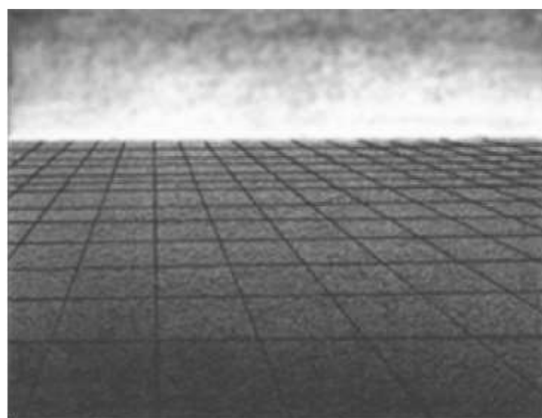
همه ی اینها به چگونگی فعالیت مغز فیزیکی و این که چقدر از ادارکات برونفکنی را می تواند ذخیره کند و چقدر از آنها از سوی او قابل تشخیص اند بستگی دارد. ولی سوای همه ی اینها تنها چیزی که پس از یک برونفکنی بر جای می ماند خاطره ی آن است که تنها چیزی است که می تواند تنها از سوی سطح پایه ی هوشیاری درک، تفسیر و یا آوری شود.

در بعد اختری، کیفیت های انرژیایی جفت برونفکن شده ی مسافر به شدت بر زاویه ی ادراک او تاثیر می گذارد و این تاثیر بسیار بیشتر از تاثیر وضعیت پایه ی هوشیاری در آن زمان می باشد. به اعتقاد من این مطلب نه تنها در طی برونفکنی بلکه پس از آن هم صحیح می باشد. این کیفیت بر خاطره و این که چگونه در مغز فیزیکی و در قالب سطح پایه ی هوشیاری ذخیره می شود تاثیر می گذارد و از این رو آشکار است که بر چگونگی یادآوری خاطره پس از برونفکنی نیر اثر می گذارد.

من تنها بخش بسیار کوچکی از طبقات اختری که شامل ساختارهای ابعادی بی شمار با جنبه ها و مناظر بسیار مختلفی بوده است را کاوش کرده ام. من هنوز مشاهده ی سطوح اصلی و ساختارهای ورودی سطحی آنها را به پایان نبرده ام و بدیهی است که کوشش کرده ام تا مقدار بسیار زیادی از

طبقه های فرعی و اقلیم های آنها را نقشه برداری کنم. اما قصد دارم یک نقشه ی واژگانی از طبقات اختری به شما ارائه کنم که بر مبنای ادراکات من از آنها در طی گردش هایم در آنجا بوده است. معتقدم این نقشه، نگاه و حس بهتر و قابل فهم تری از آنجا نسبت به حالتی که تنها نظریه ها به کار گرفته شود فراهم می کند.

اگر طبقات اختری به صورت بی واسطه ای تجربه شود می توان آنها را به یک کتاب غول پیکر تشبیه کرد که بین صفحه هایش فواصل رنگ آمیزی شده ای دارد. در طی یک برونفکنی به نظر می رسد که این صفحه ها یا طبقه ها صدها مایل از هم فاصله دارند. فاصله ی بین صفحه ها به اعتقاد من چیزی شبیه مناطق میانجی است که هر طبقه ی اولیه را از دیگری جدا می کند. این فاصله ها رنگهای متفاوتی دارند اما همگی یک حس مشابه، نوعی هیچی رنگ آمیزی شده، ساکن و غلیظ دارند که به اقیانوس هایی از خلا رنگی می ماند. به نظر می رسد رابطه ای بین رنگ های این نواحی جدا شده و رنگ های انرژیایی ایجاد شده توسط مراکز انرژی اولیه (چاکراهای بزرگ) کالبد انرژی انسان وجود دارد.



شکل 28- صحنه طبقه اختري که برونفکن در حين نزديک شدن به آن مي بيند

سطح یک طبقه ی اختری دو بعدی و پوشیده از خطوط شبکه ای افقی و عمودی کاملا مستقیمی می باشد. این مسئله ظاهر راه راه یکسانی در کل سطح پدید می آورد. هر مربع روی سطح خود حاوی یک طرح هندسی چند رنگ درخشانی است که به طرز بی پایانی در مربع های دیگر تکرار شده است. سطح هر یک از طبقات اختری الگوی یکتای مخصوص به خود را دارد که کاملا از الگوی سطح طبقات اختری دیگر متفاوت می باشد.

وقتی به سطح هر طبقه ی اختری نزدیک می شویم دو بعدی به نظر می رسد. با این حال وقتی وارد آن می شویم یک محیط سه بعدی کامل را تجربه می کنیم.

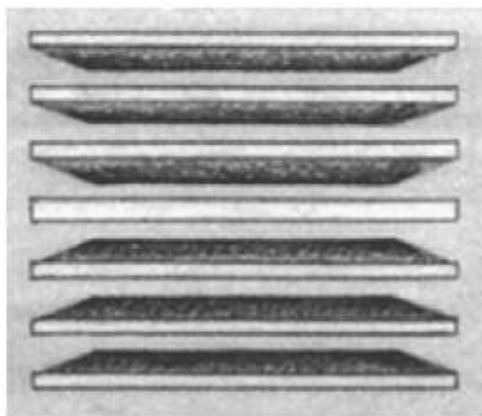
هر طبقه اختری همچنین شامل پیوندهایی با طبقات اختری دیگر می باشد. این پیوند ها در رنگ ها و الگوهای سطح آن پدیدار می شوند. برای مثال، نقاط بنفش/ارغوانی در وسط هر قطعه ی مرکزی در هر مربع (پشت جلد را ببینید) می تواند پیوندی با هفتمین و بالاترین طبقه اختری ایجاد کند و چهار گلبرگ طلایی پیرامون هر نقطه می تواند پیوندی با ششمن طبقه ی اختری فراهم کند. اگرچه من هنوز ظرفیت اینها را کاملا کشف نکرده ام، به نظر می رسد که ستاره ی کبود رنگ که در بالای ساختار قرار دارد، اینها را با پنجمین طبقه ی اختری پیوند می دهد. در هر صورت باید در خاطر داشت که اگر برونفکن توانایی های انرژیایی لازم برای صعود از طبقه ی پنجم را نداشته باشد، ورود به هر یک از اشکال بالا باعث انتقال به اقلیمهای درونی بالاتر داخل طبقه ی اختری پنج می شود. آزمایش و تجربه تنها روش مطمئن برای اطمینان از این است که آیا این ساختارها می توانند به عنوان دروازه هایی به سمت طبقات اختری اولیه ی بالاتر استفاده شود یا نه.

سطح یک طبقه ی اختری بسیار با شکوه است و باعث شگفتی و کمی ترس می شود. وجه هنری، زنده و زیبایی رنگی آنها، عظمت و جلال آنها، و قدرت یا شکوه و توام با شگفتی و ترس و همین طور صنعتگری دقیق این ساختارها با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست. من مطمئنم که این ساختارها بر اساس منطق و هوشمندی ساخته شده اند و بسیار هندسی تر و دارای کارکرد هوشمندانه تری از آن هستند که صرفا تصادفی یا طبیعی باشند. به نظر می رسد آنها از سوی شعور هوشمندی بسیار فراتر از ما ساخته شده اند.

شکل و چشم انداز آن انتزاعی نمی باشد. این شکل بر مبنای خاطرات زنده ی من از بسیاری از برونفکنی های خروج هوشیاری و و اطلاعاتم از طبقات اختری می باشد. (پشت جلد را برای دیدن نسخه ی تمام رنگی این طرح ببینید.) این طرح به درستی سطح آنچه را که به اعتقاد من پنجمین طبقه ی اختری می باشد نمایش می دهد و شکل واقعی یک طبقه ی اختری را وقتی درطی یک برونفکنی اختری به صورت بی واسطه به آن داخل می شویم نشان می دهد.

اگر می توانید، درست کمی پس از دیدن این تصاویر و پشت جلد تخیل خود را بسط دهید سعی کنید خود را در آنجا تجسم کنید. چشمان خود را ببندید و خود را در حالی تجسم کنید که در ارتفاع پنج مایلی معلق هستید و به سمت پایین و یک سطح شطرنجی تماشایی شگفت انگیز مانند شکل بالا نگاه می کنید.

شکل زیر ادراک من از طبقات اختری اولیه را نشان می دهد.



شكل 29 - هفت طبقه اصلي اختري

طبقات فرعی اختری

گردش های من درون طبقات اختری به من نشان دادند که هر طبقه ی اولیه ی اختری یک ساختار پیچیده ی درونی ، طیف درهم پیچیده ای از سطوح مرتبط با هم ، زیر طبقات، و اقلیم های درونی مثبت و منفی دارد. از لحاظ ابعادی، بسیاری از بخشهای درونی زاویه ی قائمه ای نسبت به طبقات اولیه ی اختری که آنها را نگه داشته اند دارند. این توصیف (زاویه ی قائمه) باید به صورت انتزاعی در نظر گرفته شود، چون هیچ چیزی در بعد فیزیکی وجود ندارد که با استفاده از مقایسه با آن شکل واقعی این ساختاردرونی رانشان دهیم. در هر صورت نمودارهای زیر را باید به صورت انتزاعی در نظر گرفت.

فیزیک نوین بیان می کند که انرژی نابود نمی شود و فقط تغییر می یابد. من معتقدم که این اصل در همه ی ابعاد دیگر نیز صحیح است. انرژی های بازتاب یافته ی هوشیاری که از بعد فیزیکی به طبقات اختری تابیده می شوند، شکل های زیاد مثبت و منفی دارند که هر کدام نسخه های لطیف زیادی دارند. انرژی بازتاب یافته درون طبقات اختری که از انرژی خام اولیه ی هوشیاری سرچشمه می گیرد، از سوی ذهن هایی که از آنها ساطع می شود آماده می شود. طبقات فرعی و اقلیم های کوچکتر درونی داخل هر طبقه ی اختری بخش هایی از سامانه ی پالایش به غایت پیچیده ی انرژیایی می باشد. من نمی توانم پیچیدگی غامض این فرایند را به صورت دیگری بیان کنم.

ساختارهای انرژیایی درونی، انرژی های مثبت و منفی (بازتاب های انرژیایی هوشیاری) را به درون نواحی ابعادی مختلف هدایت می کند. به نظر می رسد این مسئله از طریق کنش نیروهای طبیعی به هنگام سازوکارهای دفع و جذب انرژیایی انجام می گیرد. انرژی های مثبت و منفی جدا از هم ساطع می شوند و در نواحی نگهداری متناظر خود ساکن می شوند چنانکه انرژی های مثبت و منفی ایجاد شده توسط هوشیاری جدا می شوند و به سوی سطوح ابعادی که با آنها دقیقترین سازگاری را دارند هدایت می شوند.

فرایند پالایش انرژیایی اختری درزیر طبقات اختری درونی پایین تر نمایان تر است. این فرایند در ساختارهای سطحی اصلا ظاهر نمی شود و همچنین در طبقات اختری بالاتر نیز درک نمی شود. به نظر می رسد سطوح اختری بالاتر تنها انرژی های پاکتر را جذب و پالایش می کنند. این انرژی ها آزادانه از نواحی خشن ابعادی پایین تر که قادر نیستند انرژی های سطح بالا را مدیریت کنند به آنها سرازیرمی شوند. وقتی این انرژی ها پالایش شدند ریشه می گیرند و از لحاظ انرژیایی در محیطهایی در لایه ها، ناحیه ها یا مملکت های ابعادی که با آنها سازگارترند شرکت می کنند. نواحی مثبت و منفی درون همه ی طبقات فرعی و اقلیم ها با هم وجود دارند و همدیگر را از لحاظ انرژیایی به وسیله ی سازوکار طبیعی انرژیایی دفع جدا نگه می دارند.

اثر پالایش انرژیایی را اغلب در طی یک برونفکنی می توان به عنوان یک سطح متغیر ازنور مانند یک روشن شدن یا تاریک شدن و یا سنگینی و سبکی تدریجی درک کرد. سطوح تدریجی نور و

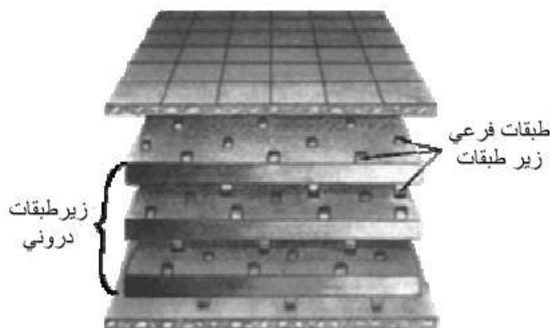
جو بین دسته های پیوند یافته ای از متضادهای متناظر وجود دارد. به نظر می رسد هیچ تقسیم بندی صریحی بین نواحی مثبت و منفی وجود ندارد. در عمل اگر بتوانید یک حرکت جهت دار منفرد را برای مدتی نگهدارید به آرامی درک خواهید کرد که مناظر اختری به آرامی عوض می شوند و بهتر یا بدتر می شوند.

شما می توانید سازوکارطبیعی و انرژیایی پالایش را نادیده بگیرید و به هر جا که دوست دارید بروید. برونفکن های اختری معمولا همواره به آن سطوح اختری که از لحاظ انرژیایی با آنها سازگارند برونفکنی می کنند ولی می توانند از آنجا به نواحی مثبت و منفی که از لحاظ طبیعی با آنها سازگار نیستند بروند.

در طبقات اختری هر سطح تدریجی پیوند یافته انرژیایی، جهات فراوانی دارد که بسیاری ازآنها بر چشمان غیر مسلح اختری پدیدار نیستند. می توان این جهت ها را به طور شهودی، احساسی، معنوی و روانی در نظرگرفت اما باید برای برونفکن، ذاتی باشند چون آنها همواره به صورت بصری در بخشهای درونی طبقات اختری ظاهر نیستند. بسیاری از جهت های قابل مشاهده ی طبقات اختری پیامد مثبت معقولانه ای دارند. اگر جهت مثبتی انتخاب و حفظ شود، برونفکن عموما به تدریج به یک ناحیه ی روشن تر و سبک تر منتقل می شود که در نواحی بالاتر قراردارد. عکس این حالت معمولا بر حسب تصادف رخ نمی دهد ولی می توان با یک عمل ارادی کاوش به آن دست یافت.

اگر مسافران بر آنچه انجام می دهند متمکز بمانند و ذهن های مثبت گرایی داشته باشند، دغدغه ی کمی در این مورد خواهند داشت. مسافران در عمل به طور اتفاقی در طبقات اختری پرسه می زنند و محیط های بسیار متنوع و جالب زیادی را تجربه می کنند. آنها در طی سفرشان با نواحی منفی شدیدی مواجه نمی شوند مگر این که فعالانه برای دیدن آنها اقدام کنند. عزم و کیفیت اساسی اندیشه مسافران اختری، آنها را از ورود تصادفی به نواحی منفی که از لحاظ انرژیایی با آنها در تطابق نیستند باز می دارد.

امیدوارم توصیف و توضیح فوق تاحدودی این سوال که اغلب از من پرسیده می شود که چرا نواحی منفی موجود در طبقات اختری وجود دارد در حالی که ناحیه ی اختری در ارتعاشاتی با ابعاد بالاتر از عالم فیزیکی قرار دارد، روشن کرده باشد.



برشي از تک طبقه اختري در بالا
شکل 30- طبقه ي اختري از هم شکافته شده که ساختار دروني اش ديده مي شود.
(نمايش انتزاعي)

جنبیه های مثبت و منفی با هم مرتبطند: هیچ کدام در عدم حضور دیگری نمی توانند وجود داشته باشند، همان طور که آهنربایی بدون داشتن هر دو قطب مثبت و منفی وجود نخواهد داشت. قسمتهای متضاد موجود درون ساختار طبقات اختری به آن خوبی که قطب های آهنربا تعریف شده اند نمی باشد. بنابراین یک سطح تدریجی جوی اغلب قابل حس از متضادهای انرژیایی وجود دارد.

طبقات فرعی پایین تر اختری

به نظر می رسد طبقات فرعی پایین تر اختری (آنهایی که از لحاظ سنتی باید از آنها اجتناب کرد) ناحیه هایی باشند که احساس، اندیشه و انرژی های ایجاد شده توسط خیالپردازی منفی برای مدت زمان زیادی در آنجا جمع شده باشند. این نواحی خانه ای برای تجلیات منفی سمت تاریکتر ذهن و تخیل آدمی می باشد. حواشی این ناحیه ها خطرناک نیستند، اما قطعا ناخوشیند هستند. طبقات فرعی بسیار بد پایین تر، ناحیه هایی تیره و تاریک هستند که همه نوع دیو، غول، و هیئت های ترسناک آنجا را آکنده اند (و در واقع آنجا را آلوده اند.) پایین ترین این ناحیه های تیره را می توان به راستی نواحی ابعادی جهنمی نامید.

اگر خود را در یک ناحیه ی منفی یا نزدیک به آن یافتید، راه حل معقولانه این است که در اولین فرصت خود رابه ناحیه های روشن تر برونفکنی کنید. سریع ترین راه برای دور شدن این است که جایی زیباتر را شدیدا خیال کنید و ازبرونفکنی آنی برای انتقال به آنجا استفاده کنید. نگاه داشتن ثابت تصویری از ساختار ورودی در ذهن و برونفکی آنی به آنجا معمولا شما را بدون گم شدن و از دست دادن برونفکنی به سطح بر می گرداند. اگر این کار نتیجه نداد، در حالی که از اندیشه های معنوی بالابرنده، دعا و یا آواز برای صعود هوشیاری استفاده می کنید روبه بالا پرواز کنید. به سمت ناحیه ی روشن یا جرقه های نور که می تواند در بالا یا روبرو دیده شود پرواز کنید. یک جهت رو به بالا معمولا برونفکن را از ناحیه ی منفی بالا می کشد.

مسافران اختری نیازی به گذر از میان زیر طبقات اختری منفی یا پایین تر برای سفر به سطوح اختری مثبت و بالاتر ندارند. نواحی منفی در طبقات اختری به طریقی از لحاظ انرژیایی راه هایی فرعی به سوی ساختار ابعادی شبیه طبقه ی معمولی می باشند. برونفکنی ارادی به درون یک ناحیه ی زیر طبقه ی پایین تر واقعا بد، یا برونفکنی به درون یک سطح یا طبقه ی واقعا بالاتر به دلایل مشابهی کاملا دشوار است. تفاوت های انرژیایی و اثرات جذب و دفع طبیعی عموما از وقوع این مسئله جلوگیری می کنند. هر برونفکن محدودیت های انرژیایی مخصوص به خودی دارد.

تنها موردی که با برونفکن هایی که تجربیات واقعا بدی در رابطه با طبقات فرعی پایین تر داشته اند برخورد کردم، حالتی بوده است که از داروهای توهم زا برای تسریع تجربیات خارج از کالبد استفاده کرده اند. داروها، با این که می توانند باعث تجربیات خارج از کالبد شوند، ولی مهارت ها و قابلیت های ضروری برای برونفکنی خروج هوشیار ایمن را دور می زنند. این کار با این که به طور مصنوعی بر بسیاری از حفاظ ها و موانع طبیعی غلبه می کند اما بسیاری از قوانین طبیعی در ارتباط با برونفکنی را نیز می شکند. موانع طبیعی برای این هستند که شخص مبتدی را از فعالیت در ناحیه های ابعادی که مهارت های کافی برای آنجا ندارند، بازدارند. به نظر من بسیاری از کسانی که دارو مصرف می کنند به این حرف خندیده اند، مثلا آنها می گویند که معمولا تجربیات مثبتی داشته اند. اما فقط یک تجربه ی بد، یک تجربه ی جهنمی کافی است که احتمالا برای همیشه ذهن و زندگی شما را به

فنا بدهد. استفاده از دارو برای دستیابی به OBE شبیه این است که در حالی که درون تپانچه ای گلوله ی جنگی قرار دارد با آن بازی رولت روسی را انجام دهیم.

مسافران اختری معمولا فقط به ناحیه هایی که به طور طبیعی با آن سازگارند برونفکنی می کنند. به نظر می رسد هر کدام از ما یک ارزش انرژیایی طبیعی دارد که توسط سطح هوشیاری ما تعیین می شود. این ارزش از بسیاری چیزها شامل کارما، مسیر زندگی، سبک زندگی کنونی، و اعمال گذشته تاثیر می گیرد و همچنین به وسیله وضعیت طبیعی و توسعه یافته ی ظرفیت انرژیایی بالفعال و بالقوه متاثر می شود. در طی یک برونفکنی اختری مستقیم بدون هیچ مقصد خاص، مسافران اختری به طور خودکار به آن طبقه ی اختری برونفکنی می کنند که در آن زمان خاص با آنها سازگاری بیشتری دارند. این طبقه همیشه رابطه ای با طبیعی ترین مراکز فعال اولیه ی انرژی آنها دارد. بدین جهت توسعه ی معنوی و انرژیایی طویل المدت به طرز شایان توجهی بر آن طبقات اختری که یک برونفکن می تواند به طور طبیعی دست یابد اثر می گذارد.

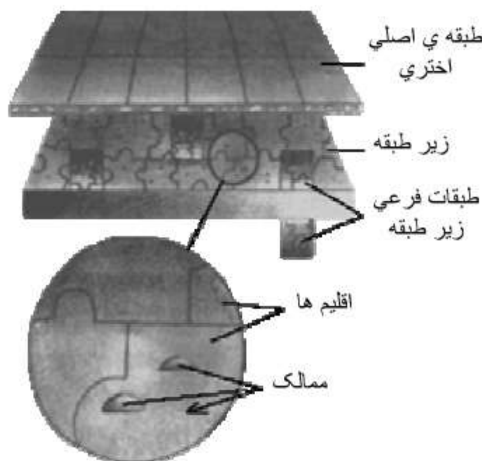
اقلیم ها و ممالک اختری

طبقات اختری را می توان به یک اقیانوس پهناور از اندیشه ها، احساسات و حافظه ی بازتاب یافته تشبیه کرد که پس آغاز زمان به آرامی پر شده است. سازوکار پالایش انرژیایی درونی دفع و جذب، باعث می شود اقیانوس به لایه هایی تقسیم شود. بسیاری از این لایه ها، یک یکپارچگی چسبنده ای را ایجاد می کنند که آنها را کاملا از هر ناحیه ی ابعادی دیگر متمایز می سازد. این ناحیه ها که به طور سنتی اقلیم ها و ممالک اختری نامیده می شوند، توسط مقادیر ساخت یافته ای از انرژی ها، اندیشه ها، خاطرات، ایده ها، اعتقادات و خیالپردازی های همفکر که در طی زمان گرد هم آمده اند ایجاد شده است.

بهتر است یک اقلیم اختری به صورت یک محیط یا دنیای خاص در نظر گرفته شود. یک مملکت اختری یک جزیره، یا کلانشهر یا شهری درون اقلیم می باشد، جایی که یک طرح منفرد و

ساختار ثابت دارد. ممالک اختری معمولا نواحی متمدنی هستند که شامل گروههای همفکری از موجودات اختری می باشند.

اقلیم های اختری به طور عمده ای از نظر اندازه و حیطه ی عمل متنوعند. برخی به نظر به کوچکی یک روستای ییلاقی می آیند در حالی که برخی دیگر از نظر اندازه و حیطه ی عمل بی پایان به چشم می آیند. هر اقلیمی مزه و جو متمایز و پایداری دارد و محیطش مخصوص به خود آن است. بسیاری از آنها شامل ساکنان اختری دارای سطوح مختلفی از هوشمندی و جامعه پذیری هستند. برخی از آنها ساختارهای کاملا مدرنی به نظر می آیند در حالی که برخی دیگر باستانی به نظر می آیند.



شکل31- نماي شکافته شده ي زير طبقات دروني و طبقات فرعي آنها که اقليم ها و ممالک آنها را نمايش مي دهد.

مسافران اختری معمولا هر بار که به طبقات اختری برونفکنی کردند بیش از یک اقلیم یا مملکت را تجربه خواهند کرد. از آنجا که سطح اختری که مسافر اختری به آن برونفکنی می کند بر اساس ارزشهای انرژیایی وی در آغاز برونفکنی تعیین می شود، معمولا با علائق آنها متناسب خواهد بود. بدین جهت آنها معمولا خود را هر بار در ناحیه های دلپذیری می یابند که به مقدار زیادی احساس راحتی می کنند والبته اغلب کمی سردرگم هستند.

برای بسیاری از مسافران اختری مبتدی یک گردش در طبقات اختری می تواند با انجام یک پرواز شغلی و نشستن در یک شهر غریب مقایسه شود. در هر حال یک شهر ، شهر است و بدین روی زبان، فرهنگ وقوانین متفاوتی می تواند داشته باشد. همه ی شهرها پراز جمعیتی از انواع قابل تشخیص انسان می باشند. هنگامی که تجربه ی جهت یابی اختری کسب می شود، این امکان به وجود می آید

که به مقصد های خاص تری سفر کرد و در نتیجه طبقات اختری، اقلیم ها و ممالک آن را به روش دقیق تری کاوش کرد.

مناطق اختری زندگی واقعی

برخی بخش های نواحی پایین تر اختری شامل مشابهت هایی با زندگی واقعی هستند که اغلب با واقعیت یا ناحیه ی زمان واقعی اشتباه گرفته می شوند. این ناحیه ها را می توان به صورت بسط هایی ازناحیه ی زمان واقعی ، شامل بازتاب های انرژیایی خامی از هوشیاری چه عینی و چه ذهنی می باشند که تاکنون شامل هیچ مقدار پالایش و ساماندهی ابعادی نشده اند. این بخش ها شامل سیال و مخلوط بی ثباتی از مناظر و ساختارها هستند. با این که این نواحی اغلب به نظر می رسد که شباهت هایی با بعد فیزیکی دارد اما آزمایش نزدیکتر، چیزی بیش از یک معجون سیال از بازتابهای عینی اختری نشان نمی دهد.

ناحیه های پایین تر اختری کاملا تحت تاثیر ذهن رویاپرداز در ناحیه ی محلی به نظر می رسند. این ناحیه ها ممکن است نوعی سرزمین نامسکون یا تقاطعی بین ناحیه ی زمان واقعی ، طبقات اختری و ابعاد رویا باشند. فقط با پرسه زدن در جایی که زادگاهتان به نظر می آید در بعد پایین تر اختری می توانید از میان شهرها و کشورهای مختلف زیاد واغلب به مکانهای بیگانه ای که کلا در دنیای واقعی وجود ندارند بروید.

ناحیه های پایین تر اختری مکانهای کاملا ملال انگیزی می باشند. گرچه برونفکن های زیادی از آنجا گذشته اند ولی این نواحی فاقد نظم، معمولا با روشنایی نامناسب می باشند و به نظر می رسد که شهرها، مناظر، مردم و زمان ها به طرز مسخره، گیج کننده و مخلوط شده ای و در یک سطح واحد روانی گرد هم جمع شده اند. تجربیات در این جاها می تواند کاملا سردرگم کننده باشد.

در حالی که این نواحی کاملا پر از جمعیت هستند بسیاری از افرادی که در اینجا یافت می شوند به نظر می رسد که برونفکن های نیمه خوابیده و پرسه زنی هستند. این افراد معمولا از این که کجا

هستند و یا چه می کنند ناآگاهند هر چند در نگاه سطحی به طور فعالی مشغول انجام یک کار به نظر برسند. این افراد اگر توسط برونفکن دیگری بیدار شوند، معمولا به یاد می آورند که چه کسی هستند اما از این که آنجا هستند شگفت زده می شوند. این ناحیه را بهتر است به عنوان یک زیر طبقه ی پایین تر اختری در نظر گرفت اما در واقع منفی نمی باشد، هر چند بخش هایی از آن می تواند شامل جنبه هایی منفی باشد و هر چیزی را می توان در آنجا یافت.

آخرین باری که از ناحیه ی ابعادی دیدن کردم، خود را در حالت شناوری میان یک سالن عریض و پر پیچ و خم و تقاطع و زیرگذر یافتم. آنجا پر از مردمی بود که وقتی از میان بیشتر آنها می گذشتم یک واکنش مورمور شونده ی انرژیایی حس می کردم. این مکان، نوری با سایه های سرخ رنگ و جوی بی روح داشت. من آن مکان را به طوری حس می کردم که گویی درون یک لابیرنت زیرزمینی عطیم بودم. من توقف کردم و مودبانه با چند نفر صحبت کردم و با این که آنها از گفتگو شاد بودند، اما نتوانستم هیچ حس واقعی از آنها دریافت کنم.

برونفکن های سطح پایین اختری اگر آگاه باشند معمولا بیش فعال و بسیار هیجان زده اند. این بیش فعالی آنها از خود تجربه ی اختری ناشی می شود با این وجود به ندرت به یاد می آید. از سوی دیگر بسیاری از افراد موجود در این ناحیه نمی دانند که برونفکنی کرده اند. روی هم رفته آنها مانند مورچه ها در آن حوالی بدون هدف خاصی می چرخند و بدون هیچ موضوع خاصی با هم حرف می زنند. من چند ناحیه ی باز با ساختمان ها و افراد بیشتر جا به جا یافتم، اما هیچ نظمی وجود نداشت و کل مکان معنای چندانی نداشت. من خیلی زود از همه ی اینها خسته شدم و از برونفکنی خارج شدم.

خلاها

فاصله های ابعادی که عموما خلا نامیده می شوند در حوالی طبقات اختری پیدا می شوند. آنها کلا ناحیه های خالی، تیره و بدون عارضه ی خاص هستند. نواحی خلا شامل هیچ چیزی نیستند و

بدین جهت به هیچ روی خطرناک نیستند. ورود به ناحیه ی خلا باعث محرومیت حسی کلی در برونفکن می شود که یک سیاهی ساکن بدون هیچ ورودی حسی می باشد.

ناحیه های خلا مطابق برخی نظریه های عرفانی به سوی پوسته های انتزاعی تر و سطوح متعالی تر ابعادی در ورای طبقات اختری منتهی می شود. تجربه ی من از این نظریه پشتیبانی می کند. متاسفانه هیچ راهی برای شرح یا توصیف فرایند تعالی از میان یک خلا نمی شناسم با این حال یک وضعیت تغییر یافته ی هوشیاری آشکارا یک نیازمندی اساسی می باشد. خلاها در ظاهر به سطوح ذهنی یا بالاتری از مقیاس استاندارد ابعادی منتهی نمی شوند.

دلایل بسیاری برای صحت وجود خلاها ارائه شده اما به دلیل ماهیت خلا، مشاهده و تحلیل آن دشوار است پس اجازه دهید خود را با فهم مکان طبیعی آن در میان دیگر چیزها به زحمت نیندازیم. ناحیه های خلا به نظر نواحی بی بعدی بدون ساختار یا شکل ذهنی یا عینی از هر نوعی می باشند. این امکان هست که خلاها کاملا در خارج از ساختار عادی ابعادی قرار داشته باشند، چیزی شبیه به سیاه چاله ها در عالم فیزیکی.

اگر خود را در طی یک برونفکنی در حال شناوری در یک خلا یافتید وحشت نکنید. واقعا چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. من نمی دانم که چگونه با قصد می توان وارد یک ناحیه ی ابعادی خلا شد. این مسئله کاملا اتفاقی است که گاهی رخ می دهد. این چیزی نیست که زیاد نگران آن شد.

این امکان هست که بسیاری از OBE های خلا مشکلات اختری بینایی ساده ای باشند. افراد زیادی در مورد ادراک محیط خارج از کالبد مشکل دارند. بنابراین یک مشکل بینایی شدید می تواند باعث نابینای کامل در OBE شود که برونفکن را به این نتیجه برساند که وارد یک ناحیه ی خلا شده است. (بخش ۲۱ را ببینید)

سه راه برای برونفکنی به خارج از خلا وجود دارد که گاهی جواب می دهد: کوشش برای نگاه کردن به دست ها و تماشای نرم شدن آنها، حس کردن کالبد فیزیکی خود و تلاش برای برونفکنی به نزدیکی آن، تخیل یک مکان دیگر و کوشش برای برونفکنی به آنجا با استفاده از روش برونفکنی

آنی. این روش ها اغلب یک برونفکن را به جایی روشن تر و ملموس تر می برد. اگر این روشها موفقیت آمیز نبود، فقط آرام باشید و از خلا لذت ببرید. من ناحیه های خلا را مکانهای شگفت انگیزی برای درون نگری، مراقبه و دعا یافتم. وقتی در یک خلا معلق هستید، هیچ چیزی شما را آزار نمی دهد.

ساختارهای طبقه مانند و لوله مانند اختری

همزمان با این که در قابلیت تان برای حرکت در ناحیه ی زمان واقعی و نخستین سطح طبقات اختری پیشرفت می کنید، شروع به دیدن ساختارهای معینی در آغاز برونفکنی های طبقات اختری خواهید کرد. این ساختارها نشان دهنده ی ورودی های طبقات مختلف اختری و طبقات فرعی آنها می باشد و می توان ازآنها برای جهت یابی طبقات اختری استفاده کرد. هندسه، رنگ ها و الگوهای یک ساختار ورودی طبقه ی اختری به اعتقاد من زیر طبقه ها، اقلیم ها و ممالک آن را به شیوه ی بصری انتزاعی نمایش می دهد. برونفکن ها وقتی از سطح خود وارد طبقه ی اختری شدند می توانند دو نوع ساختار اساسی را درک کنند:

ساختار طبقه مانند اختری: که یک طبقه ی مسطح دو بعدی با حدود نامتناهی است که معمولا ابتدا از ارتفاع بالا دیده می شود و سطح طبقه از پایین طوری دیده می شود که گویی تا افق کشیده شده است. سطح آن از خطوط شبکه ای نازک، سیاه، منظم افقی و عمودی تشکیل شده است که یک ظاهر شطرنجی پاکیزه می سازد. این خطوط شبکه مربع هایی پدید می آورند که کل سطح را می پوشاند. هر مربع حاوی یک الگوی هندسی رنگارنگ یکتاست که به طرز بی پایانی در مربع های دیگر تکرار شده است.

ساختار لوله مانند اختری: یک ساختار پیچیده تر تونل مانند یا لوله مانند است که شامل خطوط شبکه ی درونی و الگوهای هندسی اغلب با رنگهای روشن می باشد. خطوط شبکه و الگوها درونی هستند و بدین جهت به آن آسانی که در مورد ساختارهای ورودی طبقه مانند اختری دیده می شدند نمی توان همه ی آنها را به راحتی مشاهده کرد. برونفکن ها هم اغلب یک صدای شدید، نت

موسیقایی ، زنگ یا دیگر صداها را هنگامی که در میان لوله ی اختری حرکت می کنند، می شنوند. به اعتقاد من این صداها بخشی از ساختار آشکارا پیچیده تر لوله ی اختری می باشد. حرکت در میان یک لوله معمولا یک صدای شدید تولید می کند و هرگاه از هر نقطه ی خروجی عبور شود در بیشتر اوقات تغییری در صدا یا زنگ و ملودی ایجاد می شود و یا این که یک سری نت های موسیقایی پیچیده تولید می شود.

برونفکن ها هم می توانند از این ساختارها برای ورود و هم برای جهت یابی طبقات اختری استفاده کنند. هر کدام از این نوع ساختارها ظاهرا بر اساس ارزش انرژیایی برونفکن و زاویه ی ادراک برونفکنی او در زمان برونفکنی تعیین می شوند. شباهت های بین ساختارهای ورودی لوله مانند و طبقه مانند اختری بیانگر رابطه ی اساسا مشترک آنهاست. در هر دو مورد برونفکن ها ساختارهای معین اختری ای می بینند که شامل خطوط شبکه ای و طرح های هندسی رنگی می باشند. استفاده از هر نوع از ساختار نتیجه ی مشابهی دارد. این ساختارها ثابت هستند و هر بار که از یک قسمت از طبقات اختری دیدن می شود آن را بدون تغییر می یابیم. معقولانه است که پیشنهاد کنیم ساختارهای لوله مانند وطبقه مانند هر دو، یک چیز و ساختارهای ورودی سطحی به طبقات اختری می باشند. من همچنین فکر می کنم که تفاوت های ظاهری این ساختارهای ورودی تنها به جهت زاویه ی تقرب و زاویه ی ادراک انرژیایی که توسط برونفکن های متفاوت استفاده می شوند، ایجاد می شوند. برونفکن ها به یک ساختار ورودی اختری با زوایای ابعادی متفاوت یعنی از دیدگاه های مختلف نزدیک می شوند. این زوایای مختلف تقرب جنبه های کاملا متفاوتی از ساختارهای ورودی کاملا مشابه نشان می دهد. بدین روی ساختار لوله مانند ورودی اختری را می توان به عنوان چیزی شبیه به ساختار ورودی اختری طبقاتی که پیچ خورده است در نظر گرفت اما چه پیچیده شود و چه باز شود یک چیز است و فقط به طرز متفاوتی و از زوایای ادراک مختلفی درک می شود.

من فکر می کنم این زوایای ادراک مختلف به سبب الگوها و سطوح فعالیت مراکز اولیه ی انرژی در افراد مختلف متفاوت می باشند. فعالیت مراکز اولیه ی انرژی (فعالیت چاکراها) زاویه ی

ابعادی تقرب یک برونفکن را تعیین می کند. هر نوع ساختار ورودی اختری که درک شود توسط سطح، کیفیت والگوی فعالیت انرژیایی درون کالبد انرژی شخص برونفکن تعیین می شود.

برونفکن های دارای مراکز تاج یا پیشانی قوی اغلب حس می کنند که کالبد فیزیکی خود را از طریق نواحی سر یا پیشانی ترک می کنند. آنها عموما نوعی ساختار ورودی اختری لوله مانند را درک می کنند. برونفکن هایی که مراکز قلب و گلوی قوی تری دارند معمولا خود را در حال ترک کالبد فیزیکی از طریق قسمت جلوی خود احساس می کنند و معمولا یک نوع ساختار ورودی اختری طبقه مانند درک می کنند. بنابراین نوع خروج برونفکنی نشانه هایی در مورد سطحی که در آن فعالیت می کنید ارائه می کند و به همین خاطر نوع ساختار ورودی را که شما می توانید انتظار داشته باشید ببینید را نشان می دهد.

سطح فعالیت مراکز اولیه ی انرژی (فعالیت چاکرا) بر پیچیدگی دو نوع اساسی ساختار های ورودی طبقات اختری در زمان برونفکنی اثر می گذارد. برای مثال، برونفکنی که طبیعتا فعالیتی شدید اما سبک در مراکز تاج و پیشانی در زمان برونفکنی دارد ممکن است تنها یک ساختار ورودی طبقه ی اختری لوله مانند خیلی ابتدایی و احتمالا سیاه و سفید و بدون تزیینات رنگی و نت ها و زنگ های موسیقایی را درک کند. همین برونفکن در زمان دیگری اگر وقتی مراکز تاج و پیشانی از لحاظ انرژیایی کاملا فعال هستند برونفکنی کند، می تواند تصویری پر جزییات و رنگی از همان ساختار ورودی لوله مانند اختری درک کند.

روش دیگر برای توضیح ساختار فوق این است که قیاسی بین این زوایای ادراک متفاوت با استفاده از سه نوع مختلف دوربین انجام دهیم. مثلا فرض کنید ما ابتدا تصویری از شما با استفاده از یک دوربین معمولی ، سپس دوربین فیلمبرداری و در نهایت دوربین اشعه ی ایکس تهیه می کنیم. تصویر نخست شما را با تمام شکوهتان و با جزئیات کاملی از پوست و صورت و موهایتان در حالتی ثابت نشان می دهد. (ساختار ورودی اختری طبقه مانند) تصویر دوم شما را با جزئیات بیشتر و حرکت نشان خواهد داد اما باز هم نسخه بهینه شده ی تصویر نوع اول می باشد. تصویر سوم ساختار ها و اندامهای پیچیده ی درونی را منهای پوست شما نشان می دهد (ساختار ورودی اختری لوله مانند) .

همه ی دوربین ها اساسا چیز مشابهی را نشان می دهند اما هر کدام از منظرمتفاوتی به آن نگاه می کنند و در واقع از زاویه ی ادراک انرژیایی مختلفی آن را می فهمند.

ساختار ورودی اختری طبقه مانند

ساختار ورودی اختری طبقه مانند نوعی است که من بیشتر با آن آشنا هستم. من از آن بیشتر از ساختار لوله مانند استفاده کرده ام چون آن را برای یافتن، استفاده و جهت یابی به وسیله ی آن راحت تر یافتم.

جو بالای طبقه و اطراف برونفکن کاملا رنگی می باشد، به طوری که گویی بخار رقیقی از سطح طبقه ی اختری به سمت آن متساعد می شود. این مه رنگی وقتی مستقیما به سمت پایین نگاه می کنیم مشاهده نمی شود اما می توان با نگاه کردن به افق آن را مشاهده نمود. اگر برونفکن ها چشمشان را از سطح زیرین خود بردارند و برگردند و به پشت سر نگاه کنند یک لکه ی رنگی را در دورترین نقطه ای که می توان مشاهده کرد، می توانند ببینند، گویی در یک شب صاف و بی ستاره به اعماق فضا می نگرند.

برای ورود به یک ساختار ورودی اختری طبقه مانند، در حالی که به سطح رویی آن خیره شده اید و ذهن خود را کاملا خالی نگه می دارید، به سمت آن شیرجه بروید. وقتی نزدیکتر می شوید یک مربع را به دلخواه انتخاب کنید و بخشی از الگوی آن را که می خواهید واردش شوید هدف بگیرید. مربع انتخاب شده و الگوی آن به تدریج بزرگتر خواهند شد تا این که به اندازه ی تقریبی یک زمین فوتبال برسد. گذر از میان سطح کاملا مشخص است اما هیچ احساس واقعی به همراه ندارد.

وقتی در میان الگوی سطح هستید، معمولا خود را درون یک اقلیم اختری خواهید یافت یا این که ممکن است خودتان را موقتا درون یک ناحیه ی میانجی کاملا رنگ آمیزی شده ی دیگر بیابید که نشان می دهد شما در حال نزدیک شدن به یک زیر طبقه ی درونی هستید. اگر وارد یک ناحیه ی میانجی رنگی شدید، باید در همان جهتی که وارد آن شده اید به حرکت خود ادامه دهید تا این که به یک اقلیم اختری برسید. این مسئله معمولا فقط چند ثانیه طول می کشد.

برای حرکت در بین طبقات فرعی می توانید در حالی که درون آنها هستید جهت خود را تغییر دهید و در زاویه ی متفاوتی نسبت به حرکت اولیه ی خود جابجا شوید. اگر در مورد مسیر خود مطمئن نباشید و یا نتوانید ذهن خود را سامان دهید، هر زاویه ای بین خط رو به جلو و خط رو به بالا معمولا نتایج مثبتی به همراه خواهد داشت. این کار تا حدودی تصادفی می باشد و معمولا بهتر است اقلیم نزدیک را کاوش کرد تا این که خطر خروج تصادفی از برونفکنی به هنگام سعی برای انتقال به جای دیگر را پذیرفت.

همواره در خاطر داشته باشید که زمان برونفکنی اختری نیز مانند همه ی OBE ها محدود است. مهلت این برونفکنی را می توان با مدتی که طول می کشد تا کالبد فیزیکی/اثیری وارد حالت خواب عمیق بشود مقایسه کرد. برونفکن های عاقل در زمانی که در دست دارند از مزایای چیزهایی که می یابند و کاوش آنها بهره می گیرند. این محدودیت چنان که به نظر می رسد نمی باشد، چون زمان در محیط اختری کاملا متغیر است. زمان در آنجا و به خصوص در طبقات اختری بالاتر، عموما بسیار کندتر می گذرد و در حتی چند دقیقه از زمان واقعی می توان کارهای خیلی زیادی انجام داد.

جهت یابی اختری طبقه مانند

یک روش کاملا مطمئن برای جهت یابی در ساختارهای ورودی اختری طبقه مانند، استفاده از الگوی سطحی به عنوان راهنما می باشد. رابطه ی مستقیمی بین بخشهای منفرد این الگو و بخش ها، طبقات فرعی و اقلیمهای درونی آن می باشد. نقطه ی ورود دقیقا جایی که شما در آن ظاهر خواهید شد را نشان می دهد. بنابراین اگر شما نقطه ی دقیق ورود را به خاطر بسپارید و در یک گردش پس از برونفکنی به آن توجه کنید می توانید بارها و بارها در طی برونفکنی های آینده به آن اقلیم یا مملکت اختری برگردید. با کمی آزمایش می توانید برای آن طبقه ی اختری یک نقشه تهیه کنید.

گوشه های هر مربع حاوی نقطه ها و لکه های ریز اما مشخص رنگی می باشد که شبیه رنگ های زرد، سبز، نارنجی و قرمز هستند. هر کدام از این نقاط یک مدخل به داخل یک اقلیم یا مملکت درونی خاص می باشند.

تکه ی مرکزی الگوی سطحی پنجمین طبقه ی اختری (پشت جلد را ببینید) یک ستاره ی منحنی شش گوشه ی کبود است که در یک ساختار حلقوی نازک و زرد رنگ احاطه شده است و در بالای آن یک گل طلایی با چهار گلبرگ قرار دارد و در بالای آن هم یک مرکز مدور ارغوانی وجود دارد که در یک زمینه ی آبی نیلی واقع شده است. به نظر می رسد که رنگ زمینه، سطح طبقه را در طیف اختری نشان می دهد. هر بخش از الگوهای گوشه ای یا مرکزی شما را به اقلیم های ساخت یافته تری از طبقات اختری می برد. اگر تکه ی مرکزی ارغوانی در نقطه ی گرانیگاه الگو واقع شده باشد شما را به بالاترین اقلیم درونی ممکن داخل آن طبقه ی اختری می برد.

به اعتقاد من گل طلایی با مرکز ارغوانی همان چیزی است که این مانترای مشهور بودایی به آن اشاره می کند: «گوهری در قلب نیلوفر آبی»

برونفکن های مختلف در ساختارهای ورودی اختری متفاوت، به دلیل تفاوتهای کمی که در زوایای انرژیایی ادراک خود دارند، تفاوت های اندک معینی را تجربه خواهند کرد. اما طبقات اختری و ساختارهای ورودی آنها به لحاظ ابعادی جامد می باشند و ساختارهای ثابتی هستند و درخواهید یافت که با توصیفات من مطابقت دارند.

ساختارهای ورودی اختری لوله مانند

بسیاری از برونفکن ها کالبدشان را از طریق سر ترک می کنند و خود را در حال بالا رفتن از میان یک ساختار اختری لوله مانند می یابند یا این که اندکی پس از خروج خود را در حال انتظار در روبروی یک ورودی به لوله ی اختری می یابند که به آنها اجازه می دهد که انتخاب کنند می خواهند وارد تونل شود یا نه. اگر برونفکنی بخواهد پیش از ورود به طبقات اختری دقایقی را در ناحیه ی زمان واقعی طی کند این مسئله مفید خواهد بود.

من شخصا ساختار ورودی اختری طبقه مانند را ترجیح می دهم چون می توانم راه خود را به روش بسیار آسانتری پیدا کنم. من هیچ روش مطمئنی برای یافتن یک ساختار ورودی اختری لوله

مانند در طی برونفکنی نمی شناسم. این ساختارها ممکن است در ابتدای برونفکنی پیدا شوند و ممکن هم هست پیدا نشوند.

اگر بر حسب اتفاق در طی برونفکنی به یک لوله ی اختری برخوردید، هر صدایی که از درون آن شنیدید، از ورود به آن و کاوش آن نهراسید. این ساختارها به هیچ روی به شما آسیبی نمی زنند! بسیاری از افراد به من گزارش کرده اند که ظاهر این لوله ها بسیار شبیه به تونل نوری که توسط افرادی که تجربه نزدیک به مرگ داشته اند وصف شده است. بدین جهت آنها از ورود به این ها تنها به خاطر یک ترس ساده امتناع کرده اند و این تجربه را برای همه ی عمر کنار گذاشته اند. بگذارید به شما اطمینان بدهم که هیچ راهی وجود ندارد که شما به خود آسیبی بزنید. همچنین شما با استفاده از ساختارهای ورودی اختری لوله مانند به هیچ روی نمی توانید به جای دوری بروید.

با ورود به ساختار اختری لوله مانند خود را بی درنگ در حال حرکت سریع درون آن خواهید یافت. یک احساس سرعت زیاد خواهید داشت و اغلب یک صدای حرکت سریع مثل فش فش هوا می شنوید که در پشت سرتان ایجاد می شود. هنگامی که درون آن حرکت می کنید ، خطوط شبکه ای، رنگ ها ، الگو ها و زنگ ها و نت های موسیقایی عوض می شوند. ظاهرا فواصل منظمی وجود دارند که هنگام گذر از آنها تغییرات معینی در رنگها، زنگ ها و الگوهای اطراف شما پدید می آید. برخی اوقات تصاویر مختصری در چشم ذهن خود تجربه می کنید و/یا احساسات به طور شهودی در مورد جاهایی که خروجی ها به آن منتهی می شوند حس می کنید.

با استفاده از شهود یا بر حسب تجربه یک خروجی را که به نظرتان خوشایند می رسد انتخاب کنید و یا این که با یک حدس صرف درون یکی از آنها بپرید، یا این که می توانید فط معلق بمانید و از حرکت پر پیچ و خم درون لوله های اختری لذت ببرید و دنبال انتهای آن بگردید. هر کاری که در لوله انجام دهید آسیبی به شما نخواهد رسید.

منظره و حس رنگ ها، الگوها و زنگ های موسیقایی اطراف نقاط خروجی درون ساختار لوله مانند می تواند راهنمای خوبی در مورد نوع اقلیم یا سطح اختری که به آنها منتهی می شوند ارائه کنند. برای نمونه، رنگ های تیره با سیاهی یا خاکستری زیاد همراه با نواهای کم صدا یا ناموزون یا

صداهای ناخوشایند به احتمال زیاد شما را به یک زیر طبقه ی پایین تر اختری می برد. از سوی دیگر مقدار زیادی رنگ های قرمز، نارنجی، سبز، آبی، زرد، ارغوانی و طلایی همراه با نواهای موسیقایی موزون یا خوش آهنگ شما را به اقلیم ها و سطوح بالاتر اختری می برد.

فقط به درون خروجی انتخابی خودتان شیرجه بزنید و پس از گذر از آن ناگهان خود را درون یک اقلیم اختری می یابید. خروج کاملا رویایی و شبیه به ورود به یک دنیای دیگر است. اگر الگوها، رنگ ها، نواها و ظاهر و حس خروجی را به خاطر بسپارید می توانید در طی برونفکنی های بعدی این اقلیم را دوباره پیدا کنید.

ساختارهای ورودی اختری لوله مانند بیشتری می تواند در طی یک برونفکنی منفرد اختری لوله ای ظاهر شود. اگر می خواهید به لوله برگردید ولی آن را نمی بینید، آن را به قوت در چشم ذهن خود تخیل کنید و در این صورت آنجا اغلب به سرعت جایی در نزدیکی شما پدیدار می شود. یا این که می توانید از برونفکنی آنی برای برگشتن به آنجا استفاده کنید. راه دیگر برای دوباره یافتن آنجا این است که کالبد فیزیکی خود را حس کنید و سعی کنید به نزدیکی آن برونفکنی کنید. لوله ای اختری را غالبا اما نه همیشه می توان در نزدیکی کالبد فیزیکی پیدا کرد. از آنجا که زمان برونفکنی همیشه محدود است، پیشنهاد می کنم هر آنچه را که دم دست دارید کاوش کنید تا این که دوباره از نو شروع کنید و زمان برونفکنی ارزشمند را به هدر بدهید.

تونل نور

بسیاری از برونفکن ها گزارش کرده اند که به هنگام برونفکنی به دورن یک تونل نور پرتاب شده اند که به جایی در طبقات اختری منتهی شده است. برخی افراد ساختار ورودی اختری تونل مانند را به صورت خطوط شبکه ی سیاه وسفید ساده ای درک کرده اند. برخی دیگر، آن را به صورت رنگارنگ یا با تزیینات دیگر مشاهده کرده اند. بنابراین معقولانه است پیشنهاد کنیم که تونل نور همان ساختار ورودی اختری لوله مانند است که از زوایه ی ادراک دیگری تجربه شده است.

از سوی دیگر این امکان وجود دارد که درپاره ای اوقات یک تونل نور به جهت مشاهده ی تصویر محوی از ستاره ها که به خاطر سرعت زیادی که برونفکن به هنگام گذر از میان کهکشان ها برای انتقال به طبقات اختری می گیرد مشاهده شود. ولی منظور من از این سخن این نیست که طبقات اختری مکان مشخصی در عالم فیزیکی دارند. ولی در هر صورت یک پرتاب انفجاری با سرعت بالا در میان جو و خارج از جو می تواند برونفکن را به سرعت به بیرون از زمان واقعی و درون طبقات اختری شلیک کند. این کار کمی سردرگمی ایجاد می کند که در نتیجه ی انتقال ابعادی می باشد.

یافتن ساختار ورودی اختری

بسیاری از برونفکن ها با این که به خوبی قادر هستند در ناحیه ی زمان واقعی فعالیت کنند اما به نظر می رسد نمی توانند به طور ارادی وارد طبقات اختری بشوند. آنها گاه به گاه به طور اتفاقی به درون اقلیم های اختری می لغزند اما نمی توانند هیچ نوع ساختار ورودی اختری را مشاهده کنند و این مسئله جهت یابی در فضای اختری را به غایت دشوار می سازد. درک کردن نوعی ساختار ورودی (لوله مانند یا طبقه مانند) برای کاوش و بازگشت به یک منطقه ی خاص اختری یا برای یافتن مسیر سطوح ابعادی بالاتر ضروری است.

از سوی دیگر، به نظر می رسد که برونفکن های زیادی قادر به فعالیت در ناحیه ی زمان واقعی نمی باشند. آنها تمایل دارند در حالی که نوعی ساختار ورودی سطحی را رد می کنند مستقیما به اقلیم های اختری بلغزند. من سال های ابتدایی برونفکنی خروج هوشیار خود را در حالی که در ناحیه ی زمان واقعی محصور بودم صرف کردم. من ورود ارادی به طبقات اختری را که گاهی تصادفا رخ می داد، دشوار می یافتم تا این که چند شگرد برای غلبه بر این مانع ابعادی ناجور یاد گرفتم.

روشی که برای برای دستیابی به طبقات اختری استفاده می کنم و به شما هم توصیه می کنم این است : نزدیک سطح زمین قرار بگیرید، زاویه ی میان افق و زاویه ی عمود را هدف بگیرید و از

زمین کنده شوید. با بالاترین سرعت ممکن پرواز کنید. شروع به حرکت به سمت بالا بکنید و از گسترده شدن آسمان پر ستاره در برابر خود آگاه شوید و آن را حس کنید. حتی اگر روز است در چشم ذهن خود، ستارگان پشت جو زمین را حس کنید. ذهن خود را با احساس فاصله ای بسیار بزرگ پر کنید و به سمت ستاره ها خود را پرتاب کنید. شتاب خارق العاده ای که این کار ایجاد می کند منظره ی پیش چشم شما را موقتا محو می کند و ممکن است اثر یک تونل نور را اجربه کنید.

برای افزایش دقت کار می توانید وقتی به سمت ستاره ها پرتاب می شوید تصویر پشت جلد این کتاب را در چشم ذهن خود نگهدارید. نخستین نشانه ای که شما خواهید داشت مربوط به انتقال ابعادی است که یک احساس سقوط گذرا همراه با گیجی لحظه ای محوی می باشد. در این صورت یا خود را در یک محوطه ی رنگارنگ نزدیک ساختار ورودی اختری طبقه مانند خواهید یافت (که احتمالش زیاد است) یا این که به احتمال کمتر خود را درون یک اقلیم اختری خواهید یاقت. حتی به احتمال اندکی ممکن است خود را نزدیک یا درون یک ساختار ورودی اختری لوله مانند بیابید.

این روش به کمی تمرین نیاز دارد اما نتیجه می دهد و واقعا مطمئن است. وقتی وارد یک ساختار ورودی اختری می شوید باید بتوانید راه برگشت خود را پیدا کنید .فقط تصویر یا منظره یا حس به خاطر سپرده ی خود را به شدت در ذهن نگهدارید و خود را به سمت ستاره ها پرتاب کنید. تصویر پشت جلد این کتاب یک نمایش کاملا دقیق از آن چه که یک ساختار ورودی طبقات اختری به نظر می رسد ارائه می کند. این تصویر از خاطرات تجربه شده توسط من نشات گرفته و توسط یک هنرمند بدین منظور طراحی شده است. اگر بتوانید این تصویر را با قوت در چشم ذهن خود تجسم کنید، باید بتوانید بسیار آسان به این طبقه، برونفکنی کنید. به این عکس به عنوان یک نقشه ی جغرافیایی اختری ازیک ساختار ورودی نگاه کنید.

اگر این روش کاملا شکست خورد که بسیار نامحتمل است شما خود را در آن سوی کهکشان یا شاید هم در یک کهکشان دیگر خواهد یافت. در این صورت مشغول پرواز در فضا و کاوش آن شوید. صرف نظر از این که چقدر دور بروید یا با چه سرعتی حرکت کنید نمی توانید هیچ کاری انجام دهید که به شما آسیبی وارد کند. شما هرگز نمی توانید در فضا گم بشوید پس در مورد یافتن

راه برگشت به کالبد فیزیکی نگران نشوید. اگر کالبد فیزیکی به شما احتیاج داشته باشد شما را پس می کشد و همچنین به راحتی کالبد فیزیکی خود را حس کرده و به آن برگردید.

بازگشت به یک طبقه ی اختری

الگوی هندسی رنگارنگی که در سطح ساختار ورودی هر طبقه ی اختری وجود دارد کاملا از الگوی سطح ساختار ورودی هر طبقه ی اختری دیگر متفاوت است. به نظر می رسد این الگو نوعی سمبل رنگی ابعادی باشد که به طور نمادین عناصر درونی هر طبقه ی اختری را نشان می دهد. این محتوای رنگی متفاوت که در نواحی باز نزدیک طبقات اختری یافت می شود می تواند با سطح طبقه ی اختری موجود نیز مطابقت داشته باشد. استفاده از طیف معلوم به عنوان یک راهنمای پایه می تواند به برونفکن ها، ایده هایی در مورد این که در بین کدام طبقه ی اختری هستند بدهد. به خاطر داشته باشید که رنگ های زیادی فراتر از طیف رنگ فیزیکی عادی وجود دارد که فقط در محیط خارج از کالبد می توان درک کرد. بر خی رنگ های اختری را نمی توان توصیف کرد چون هیچ چیزی در بعد فیزیکی وجود ندارد که با آن مقایسه شوند. من توصیه می کنم که این رنگها را به طور شهودی و از روی زیبایی شان بررسی کنید.

می توان از رنگ های ناحیه ی میانجی برای برونفکنی به سطح خاصی از طبقات اختری استفاده کرد. این مسئله آغاز خوبی برای برونفکن های مبتدی می باشد و قطعا ارزش آزمایش کردن به خصوص اگر مشکلاتی در زمینه ی ورود به طبقات اختری دارید را دارد. رمز موفقیت این روش به چگونگی پر کردن ذهن خود با رنگ انتخابی در طی برونفکنی بستگی دارد. شما در حالی که دقیقا به همان روشی که در برونفکنی آنی استفاده می کنید، وارد آن طبقه ی اختری می شوید، باید رنگ انتخابی را تجسم کنید و چشم ذهن خود را با آن پر کنید. وقتی در آنجا ظاهر شدید باید به حرکت به سمت اولیه ی خود ادامه دهید و امیدوار باشید که یک ساختار ورودی طبقه مانند به زودی پدیدار شود.

بدین منظور از روش برونفکنی واقعیت مجازی (بخش ۲۴ را ببینید) نیز می توان استفاده کرد. اگر از پوستری با یک رنگ اولیه منفرد به روشی که در برونفکنی VRP استفاده می کردید بهره بگیرید این امکان وجود دارد که یک انتقال ابعادی مستقیم به سطح اختری متناظر با آن رنگ انجام دهید. اگر الگوی سطحی یک طبقه ی اختری را بتوان به صورت عکسی بازسازی کرد، از آن نیز می توان به روشی که در تکنیک VRP استفاده می کردید، برای برونفکنی مستقیم به سطح آن طبقه ی اختری بهره بگیرید. عکس پشت جلد این کتاب نیز برای این منظور مناسب است.

صخره ی جمجمه

تجربه ی زیر از طبقات اختری که متعلق به من می باشد یک ساختار ورودی اختری طبقه مانند نمونه را آن چنان که من درک کردم نشان می دهد.

این برونفکنی تقریبا در ساعت یک بعد از ظهراتفاق افتاد. من هیچ فعالیت انرژی ، خلسه یا مراقبه پیش از آن انجام نداده بودم چون می خواستم چرتی بزنم نه این که برونفکنی کنم. من به خوبی ا ستراحت کردم اما خوابم نبرد چون خیلی خسته بودم و نمی توانستم به خواب بروم که شاید به علت قهوه ی زیادی بود که صبح خورده بودم. من به زودی خود را در حال سقوط به حالت خلسه احساس کردم و نخستین لرزش های حرکت انرژی و ارتعاشات آن شروع به منتشر شدن در سراسر بدنم کردند. شروع به دیدن ناحیه ی زمان واقعی اطراف از پس پلک های بسته کردم بنابراین تصمیم گرفتم مدتی را وارد دنیای اختری شوم. من با استفاده از تکنیک ریسمان (بخش ۱۹ را ببینید) لنگ لنگان از کالبد فیزیکی خود آزاد شدم.

واقعا تلو تلو می خوردم و احساس ضعف می کردم و انرژی یا کنترل حرکت کمی داشتم. این مسئله به من نشان می داد که خیلی نزدیک کالبد و ذهن فیزیکی کاملا بیدار قرار دارم. با کمی دشواری از میان دیواراتاقم گذشتم تا از کالبد فیزیکی دور شوم. هنگامی که از میان دیوار گذشتم یک احساس مورمور شونده، نوعی نوسان الکتریکی حس کردم و یک صدای مشخص شبیه باز شدن درب بطری شنیدم. وقتی از میان دیوار می گذ شتم میان آن را کاملا

رو شن و وا ضح دیدم. همچون یک مست به سمت اتاق بزرگ خانه تلو تلو خوردم و قصد داشتم به برادر زاده ام، مت از طریق گذشتن از میان کالبد فیزیکی اش یک شوک حسابی بدهم.

کنترل خیلی کمی روی حرکتم داشتم و حس می کردم کالبد فیزیکی ام مرا پس می کشد. هنوز به کالبد فیزیکی خود خیلی نزدیک بودم و احتمالا بر اثر یک خروج سریع و بدون فعالیت انرژیایی مقدماتی ضعیف تر هم شده بودم. تصمیم گرفتم برای مدتی از خانه خارج شوم و فکر کردم این کار به رفع مشکل کمک می کند. وارد اتاق خالی شدم و از جلو از میان پنجره گذ شتم و وارد حیاط خانه شدم. بر روی چمن جلوی خانه غلت زدم و با شناوری خود را از خانه دور کردم. به زودی احساس بهتری پیدا کردم.

بر فراز خیابان به سمت پارک مقابل خانه حرکت کردم. چند لحظه آنجا ماندم و در حالی که درختی را گرفته بودم ، روی کشیدن انرژی بیشتر به درون خودم تمرکز کردم و حس کردم این انرژی از سمت کالبد فیزیکی/ اثیری موجود در خانه به سمت من می آید.

با انرژی بیشتری به سمت ساحل که حدود یک مایل از خانه فاصله داشت پرواز کردم. با احساس بهتری که در آن زمان داشتم پروازمی کردم و از خانه کاملا دور می شدم. آن روز، یک روز آفتابی با شکوه بود، آسمان آبی درخشان بود و چند تکه ابر در آن وجود داشت.

با انتخاب نقطه ای کاملا بالاتر از افق، آماده شدم و عالم پر ستاره ی پشت آسمان آبی را حس کردم. خود را به سرعت زیادی رساندم و سرعت به طرز قابل توجهی افزایش یافت. هنگامی که خود را از میان یک تونل رو شن از انوار ستارگان محو شده به خارج از جو پرتاب می کردم همه چیز سایه وار و محو شد. یک انتقال ابعادی را حس کردم و خود را جایی در ابعاد اختری یافتم. پس از چند لحظه پرواز در میان تاریکی یک ناحیه ی رو شن تر سورمه ای مانند آسمان اول شب در همه ی اطرافم پدیدار شد.

به یک ساختار ورودی طبقه مانند وسیعی رسیدم. این ناحیه که در زیر پایم به طول و عرض چند مایل گسترده شده بود، سطح حلقوی و آبی آن که با الگوهای خطوط شبکه ی زیبایی پوشیده شده بود مرا به خود می خواند. این منظره وقتی بی واسطه تجربه می شود نفسگیر است و من برای مدتی آنجا معلق ماندم و از آن لذت بردم. این یک دروازه به طبقه ی اختری، به

دنیاهایی درون خود بود. این سطح در زیر پای من تا دور دست ها تا جایی که چشمم کار می کرد در همه ی جهات تا افق گسترده شوده بود.

تو صیف چنان منظره ی عظیمی که زیر پایم قرار دا شت د شوار ا ست. در دنیای فیزیکی چیزی وجود ندارد که این منظره را بتوان با آن مقایسه کرد. من تصور می کردم که از ارتفاع بسیار بالایی با استفاده از چتر روی مزارع شطرنجی یک کشتزار می پرم. این نوع زیبایی هندسی تما شایی هیجان آور و شگفت انگیز بود. بدون فوت وقت بیشتر به سمت سطح شیرجه زدم. یک جریان مورمور شونده ی انرژی در میان کالبد اثیری ام منتشر شد و با بلندترین صدای ممکن از روی خوشی فریاد می زدم، "Geronimoooo... Heeeee... Haaaaaa!" و صدای خود را که بلند و رسا در میان بعد اختری منتشر می شد می شنیدم.

همین طورکه به سطح نزدیک می شدم یک نیروی ملموس تقریبا لرزان را در جو اطرافم حس می کردم. مربعی که به عنوان هدف خود برگزیده بودم به مرور بزرگتر و بزرگتر می شد اما تا لحظه ی آخر که روی آن پریدم، کاملا وا ضح باقی ماند. هیچ احساس برخوردی وجود ندا شت اما این گذار، رویایی بود. ناگهان خود را در آنچه که به نظر آب عمیق آبی می ر سید یافتم که بسیار غلیظ تر از جو رنگی که آن را ترک کرده بودم بود. وضوح دید، کاملا خوب بود و می توانستم تا چند صد متر در هر طرف ببینم. برای لحظه ای فکر کردم که دوباره در یک ناحیه ی میانجی دیگر هستم. تا این که متوجه حبابها و ذرات ریز ماده ای در همه ی اطرافم شدم که نشان می داد من قطعا زیر آب هستم. با زاویه ی آرامی به سمت بالا و ناحیه ی سبکتری که فکر می کردم سطح آب باشد حرکت کردم.

برق حرکت چیزی به چشمم خورد و برگشتم تا آن را بررسی کنم. یک دسته ماهی های غول پیکری را در دور دست دیدم. وقتی نزدیک تر شدند آنها را گرد، صاف و با رنگی روشن شبیه به ماهی های دیسک مانند مناطق حاره یافتم. آنها بسیار بزرگتر از عظیمترین وال هایی که تاکنون در اقیانوس های روی زمین دیده شده اند بودند. وقتی میان آنها شنا می کردم شبیه کو سه به نظر می ر سیدند اما کو سه ی واقعی در قیاس با آنها یک ماهی ریز مثل ماهی کپور به حساب می آمد. در حالی که در میان دسته ی عظیم آنها شنا می کردم، یکی از ماهی های غول پیکر به من نگاه کرد. او با یک چشم خود که به بزرگی یک خودرو بود نگاه مطمئن و دوستانه

ای به من انداخت. من حس هو شمندی ، کنجکاوی و ... چیزی شبیه به شگفتی را در نگاه او خواندم.

با حرکت مارپیچ به سمت بالا به سطح اقیانوس و امواج آن ر سیدم و با سرعت بالایی به سمت آسمان نیلی با شکوه پرواز کردم. نور دو خورشید بر من می تابید یکی بزرگ و نارنجی بود و دیگری کوچک و زرد. چندین مایل دورتر در طرف را ستم ساحلی با باریکه ای از شن های زرد کرمی وجود دا شت. نوارهای سفید رو شنی از امواج به صورت بی پایانی به سمت ساحل می غلتیدند و به سختی از اقیانوس آبی جدا می گریختند. در سمت چپ ساحل به شکل بی رنگ و حجیمی در دریا پیش آمده بود. از نزدیک به آن نگاه کردم: صخره ی جمجمه ای شکلی با غارهایی که در جای چشمهایش بود از پشت به من خیره شده بود و به نظر چند صد فوت ارتفاع داشت.

گ شتی زدم و همه چیز را برر سی کردم، چند ک شتی بادبانی با طراحی عجیب چند مایل دورتر وجود دا شت. آنها شناورهای اقیانوس پیمای بلند، چوبی، سنگین، دراز و دارای شکل گاو در دماغه ی خود بودند، اما از قسمت میان کشتی تا دم کشتی به طرز ناممکنی پست بودند. دکل عظیم کشتی ها به ترتیبی به شکل V ساخته شده بودند که من تا آن زمان ندیده بودم و مثل چیزی شبیه کشتی های با بادبان خفاشی عظیم به نظر می آمدند که سایه شان کل کشتی را می پوشـاند. افراد روی کشـتی مثل مورچه روی عرشـه این ور و آن ور می رفتند و بادبانها را تنظیم می کردند. وقتی مسـیرشـان را به طور هماهنگ با اسـتفاده از بادبان ها و طنابهای بادبانی عوض می کردند و جلوی کشتی شان که به طرز زیبایی طراحی شده بود با امواج غلتان و کف کرده و بلند دریا برخورد می کرد، به سمت آنها شیرجه زدم.

نزیک سکان کشتی روی عرشه ی فوقانی دماغه ی کشتی فرود آمدم. من به هنگام جوانی چند سال را روی کشتی های تجاری خدمت کرده بودم و چیزهایی از فن ملوانی می دانستم اما این کشتی، شبیه هیچ کشتی دیگری که تا آن زمان دیده بودم نبود. من نمی توانستم بفهمم که آنها چگونه کشـتی خود را به طور صـحیح هدایت می کردند، اما به نظر می رسـید که آنها به خوبی انجام وظیفه می کنند و با دقت خوبی در مسیر خود حرکت می کنند.

وقتی به عقب برگشتم دیدم که قسمت عقب کشتی به طرز غیر قابل باوری نزدیک آب است. می توانستم ببینم که محموله ی خود را با آنچه که به نظر توری های ضخیم می رسید آنجا نگه داشته اند. هر بار که کشتی تغییر مسیر می داد امواج از روی توری ها رد شده و آنها را می شستند و این طرز حمل کالا بسیار عجیب و غریب می نمود. با کنجکاوی برگشتم تا نگاه دقیقتری به آنجا بیندازم. محموله ی آنها تشکیل شده بود از بسته های جلبک های دریایی خالخالی قهوه ای و سبز پهن، حلزون های سیاه بسته شده توسط توری و دسته های بسته بندی شده ی نوعی کرم دریایی که شبیه حلقه های طناب پیچیده شده به دور تخته های چوبی به نظر می رسیدند. همه ی محموله توسط توری هایی بسته شده بود تا از شسته شدن توسط امواج و ریختن به دریا محافظت شود. اینک آن ناحیه ی خیس عجیب برایم مفهوم پیدا می کرد.

خدمه ی کشتی تا حدودی اروپایی به نظر می رسیدند، دارای موهای سیاه و بدنی ستبر و پوست قهوه ای بودند و پوششی از پیراهن های نامرتب خاکستری به همراه شلوارک های قهوه ای داشتند که زانوهای آنها سوراخ و پاره بود. آنها ریسمانهایی را به پیشانی بسته بودند و پارچه های سیاهی را به کمر بسته و گره زده بودند. در حالی که به سمت جلوی کشتی بر می گشتم، زنی را نزدیک سکان کشتی نشسته روی بسته ای که گویا از پشم ساخته شده بود دیدم. او مرا تماشا می کرد اما وقتی به سوی او نگاه کردم سرش را به سرعت برگرداند.

او تنها زن روی کشتی بود و به نظر می رسید ناخدای کشتی است. او کوچکتر و روشن تر از مردها بود و پوشش زرد کم رنگ سالمی را که تا سر زانو می رسید پوشیده بود که با ریسمانی در کمر گره زده شده بود. موهای قهوه ای تیره اش وقتی نسیمی آنها را پریشان نمی کرد تا تقریبا کمرش می رسید. یک چاقوی دسته استخوانی از زیر شال کمرش بر آمده بود. وقتی به او نزیک شدم به طرز نامحسوسی این چاقو را لمس کرد و سپس به نظر رسید که نظر خود را عوض کرد و بازوهایش را کنارش آویزان کرد. با برق خفیفی از نگرانی، چشم های تقریبا طلایی اش را به من دوخت.

نگاهی به بدنم انداختم تا مطمئن شوم که پوشیده هستم. پوششم کافی بود، شرت و تی تشرت که پوشش استاندارد اختری من بود. مهربانانه ترین لبخندم را زدم و از وی پرسیدم این دنیا را چه می نامند، اما او سرش را به سرعت برگرداند. نزدیکتر رفتم و لبخند دیگری زدم اما او

به سرعت از سکویی که نشسته بود پایین پرید و ازدریچه ای که روی عرشه ی کشتی وجود داشت بالا رفت. من او را از پشت صدا زدم ولی او هنگامی که درون دریچه ناپدید می شد تقریبا برگشت و صدای عوعو مانندی از خود درآورد. من نتوانستم بفهمم چه می گوید، اما می توانستم کاملا حدس بزنم چه منظوری داشت.

شانه هایم را بالا انداختنم و به سمت چند خدمه ی عرشه که مشغول راندن کشتی در دریا بودند رفتم. آنها یا رو برگرداندند یا چهره ترش کردند و مرا نادیده گرفتند. اینکار آنها برایم بسیار غریب می نمود. مردم اقلیم های اختری بسیاری حتی اگر شده به شما بگویند که در مورد تجاوز شما به زندگی شان چه حسی دارند، معمولا با شما حرف می زنند. آنها همگی می توانستند مرا ببینند و من آنجا کاملا واقعی به نظر می آمدم، اما هیچ کس کاری با من نداشت. احساس اضافی بودن می کردم و بنابراین سریعا کشتی را ترک کردم.

پیش از ترک ناوگان کشتی ها چند دوری روی آنها زدم و تصمیم گرفتم به سمت ساحل پرواز کنم. روی صخره ی جمجمه شکل فرود آمدم و بالای آن را بررسی کردم. این صخره سطحی نرم و آهکی داشت و نوعی حس ماندگی خیلی قدیمی داشت. این حس از زمانی که موقع کودکی در استون هنج پیش از آن که حصار بزرگی دور آن بکشند، بازی کرده بودم در من مانده بود. به جز چند مرغ گال دریایی عجیب و غریب که از خزه پوشیده شده بودند، هیچ کس یا موضوع جالب دیگری را در ساحل یا روی صخره ندیدم.

با دانستن این موضوع که احتمالا زمان کمی دارم تصمیم گرفتم حرکت کنم و مقدار بیشتری از این اقلیم را کاوش کنم. از زمین جدا شدم و دستهایم را باز کردم تا سرعت بیشتری بگیرم (نخندید، این کار نتیجه می دهد) و مسیر اولیه ام را در پیش گرفتم و سریعا صخره ی جمجمه ای را پشت سر گذاشتم. پیش از آنکه بتوانم جلوتر بروم، حس قدیمی آشنای ضعفی که مرا می کشید به علت پس کشیدن بدنم آغاز شد. انقال ابعادی، منظره ی پیش رویم را به همراه یک احساس سقوط گذرا محو کرد. دوباره روی کالبدم سقوط کردم و وقتی که بیدار شدم لبه های تخت را گرفته بودم. برخاستم و در حالی که پس از گردش اختری غیر منتظره ی خود احساس استراحت خوبی می کردم به دنبال دفترچه ام گشتم.

به عنوان نمونه ای برای مراجعه ی بعدی کلید واژه هایی را که در دفترچه ام برای توصیف تجربه ی بالا وارد کردم اینها بودند: *ضعف، ستاره ها، الگوها، شیرجه ی ملایم، ماهی ها و کشتی ها، و جمجمه*. سپس شروع به یاداشت جزئیات کامل کردم. توجه کنید که ترتیب کلیدواژه ها به عناون راهنمایی برای توالی رویدادها استفاده می شوند.

جهت یابی در اقلیم اختری

برای ورود به یک اقلیم اختری و حرکت در میان آن، درک ساختار ورودی طبقات اختری ضروری نمی باشد ولی بدیهی است که روش دقیق تری برای جهت یابی می باشد. بیشتر افراد درمی یابند که می توانند بدون مشکل زیادی کلا بدون رد شدن ازهر نوع ساختار ورودی، مستقیما وارد اقلیم اختری بشوند. این مسئله را می توان با پروازهای رازآمیز در هر برونفکنی مقایسه کرد. روشهای زیادی برای ورود به اقلیم های اختری و جابجایی از یک اقلیم به اقلیم دیگر وجود دارد. همه ی این کارها باعث انتقال ابعادی می شوند و برونفکن را به درون یک اقلیم اختری یا مکان اختری دیگر می برند.

- جایی را که دوست دارید آنجا باشید خیال کنید (مسافرت آنی). می توانید یک مقصد خیالی را تجسم کنید. برای مثال، اگر دوست دارید خیال کنید به صخره ی جمجمه که در بالا اشاره کردم سفر می کنید ، تصویر آنجا را با توصیفاتی که از آنجا کردم در چشم ذهن خود بازسازی کنید و حس کنید به سمت آن حرکت یا سقوط می کنید.
- با کشیدن انرژی بیشتر از کالبد فیزیکی/اثیری خود سطح انرژی را بالا ببرید. حس کنید انرژی را به درون کالبد انرژی جذب می کنید و می کشید. هنگامی که این کار را می کنید ارتعاشات خود را که افزایش می یابند حس کنید. حس کنید به وسیله ی عبور نیرو، کاملا می

لرزید و می جنبید و شدت و چگالی نیرو افزایش می یابد. حس کنید سبکتر و انگیخته تر می شوید. حس کنید بالا می روید و به درون طبقات اختری منتقل می شوید.

- تا آنجا که می توانید با سرعت بالایی درزاویه ای بین افق و زاویه ی عمود پرواز کنید و کهکشان پر ستاره را در پیش روی خود حس کنید. خیال و حس کنید با سرعت بسیار بالایی به میان ستاره ها پرتاب می شوید.
- همانند تکنیک برونفکنی واقعیت مجازی (بخش ۲۴ را ببینید) به درون یک آینه، عکس یا صفحه ی تلویزیون بروید. از این روش به عنوان نقطه ی عزیمتی برای پرواز در یک جهت تا رسیدن به یک اقلیم اختری استفاده کنید.
- به دستهای خود نگاه کنید وببینید که نرم و محو و در نهایت به کلی ناپدید می شوند. ذهن نیمه هوشیار شما با پذیرفتن این مسئله مشکل خواهد داشت و مسبب یک انتقال ابعادی خواهد شد که شما را به درون یک اقلیم اختری می برد. از این روش همچنین برای انتقال به یک اقلیم دیگر نیز می توان استفاده کرد.
- با بالاترین سرعتی که می توانید به دور خود بچرخید تا گیج شوید . این کار غالبا باعث یک انتقال ابعادی می شود و شما را وارد یک اقلیم اختری می کند یا شما را از یک اقلیم اختری به اقلیم اختری دیگر منتقل می کند.

تثبیت از طریق نگاه گذرا به دست ها

دستهای جفت برونفکن شده ی شما می توانند در طی برونفکنی بسیار به کار بیایند. شما از آنها نه تنها برای ایجاد انتقال ابعادی بلکه همچنین برای تثبیت یک برونفکنی نوسانی وقتی که اعوجاجات واقعیت در آن بروز می کند می توانید استفاده کنید. برای تثبیت یک برونفکنی، به طور گذرا نگاهی به دستهای خود بیندازید و پیش از آنکه شروع به نرم شدن بکنند نگاه خود را از آنها بگیرید. ان کار را هر چند بار که لازم است انجام دهید و اگر لازم است هر نیم دقیقه یا بیشتر به طور گذرا نگاهی به آنها بیندازید.

به نظر می رسد تکنیک نگاه به دستها یک موج شوک انرژیایی گذرا از طریق ریسمان نقره ای می فرستد که کالبد و ذهن فیزیکی/اثیری را تحریک می کند و آن را وادار می کند که انرژی بیشتری برای جفت برونفکن شده فراهم کند. همچنین به نظر می رسد این کار ورود کالبد فیزیکی به حالت خاب عمیق را به تاخیر می اندازد. بدین ترتیب مدت یک برونفکنی می تواند طولانی تر و قابل یادآوری تر شود. این کار به خصوص در طی برونفکنی های زمان واقعی موثر است.

نواحی استراحت و بازیابی اختری

به نظر می رسد افراد زیادی وقتی می میرند به نواحی استراحت و بازیابی اختری منتقل می شوند. ارواح در این مناطق استراحت می کنند و می خوابند تا این که از شرایطی که زندگی آنها بر ایشان تحمیل کرده رها شوند و آماده ی پیشرفتن به سمت دنیای روحی کامل شوند و نقش های فعال تری در زندگی پس از مرگ خود به عهده بگیرند. اگر وارد این نواحی بازیابی شوید معمولا یک سناریوی شبیه بیمارستان را درک می کنید. شما ارواحی را در حال استراحت و خوابیدن و مورد مراقبت مانند محیط شبیه بیمارستان می بینید. شما حتی پرستاران و دکترهایی را می بینید که مشغول مراقبت از این درمانجویان روحی هستند. این بدین معنی نیست که یک اقلیم اختری واقعی شبیه به بیمارستان وجود دارد که موجودات روحی پیشرفته به مراقبت از ارواح درمانجو می پردازند بلکه بیشتر به نظرمی رسد که ذهن ما این سناریوی بیمارستان را خلق می کند. زاویه ی ادراک برونفکن انرژی های موجود در نواحی استراحت و بازیابی اختری را تفسیرمی کند و آنها را به تخیلات استعاره ای زندگی برمی گرداند.

فعالیت انرژیایی افزایش یافته و حالت های تغییر یافته ی هوشیاری می تواند به برونفکن ها اجازه دهد تا به سطوح ابعادی بالاتر برونفکنی کنند. همه ی تجربیات دارای چنین ماهیتی را باید پیش از آن که مغز فیزیکی بتواند آنها را به عنوان خاطرات غیر قابل فهم و یادآوری تفسیر و ذخیره کند، در مغز بارگذاری و تفسیر کرد. این کار باعث می شود همه ی تجربیات سطح بالا دارای ماهیت استعاره

ای و انتزاعی بشوند. این کار همچنین مسئول دشواریهای ذاتی تفسیر و فهم آنها در قالب عادی سطح هوشیاری بیداری که برای کالبد فیزیکی طبیعی محسوب می شود نیز می باشد.

من بارها از نواحی استراحت و بازیابی اختری دیدن کرده ام. سناریو و جو شبیه بیمارستان همیشه یکسان است، اما هر اتاقی که می بینم کاملا متفاوت است. به نظر می رسد که این اتاق ها شرایط زندگی اطراف درمانجوها هنگام فوتشان را بازتاب می دهند.

اگرچه اندیشه ی خوبیست، اما همچنانکه گفتم فکر نمی کنم یک بیمارستان واقعی در جایی در بعد اختری وجود داشته باشد که موجوداتی در آنجا جمع شده باشند که به مداوای ارواح بیمار و خسته مشغول باشند. من معتقدم که ذهنم این سناریو را خودش به جهت تفسیر انرژی های منتشر شده از این نواحی به تنها طریقی که می تواند ساخته است. این *تفسیر ادراک*، با ارتباطات آموخته شده ی ذهن من به همان اندازه مطابقت دارد که با آن دسته از هوشیاری های اکتسابی نوع بشر که من به دست آورده ام. چون این ناحیه به عنوان ناحیه ی شفایابی، استراحت و بازیابی می باشد ، ذهن من آن را به عنوان بیمارستانی با دکتر و پرستار تفسیر می کند.

به نظر نمی رسد، دکترها و پرستارهایی که در این بیمارستان هستند و فعالیت می کنند، موجودات روحی واقعی باشند. تا به اکنون نتوانسته ام هیچ چیزی را که شبیه یک گفتگوی معنی دار با هر کدام از آنها باشد انجام دهم. آنها بسیار دو بعدی به نظر می رسیدند.

از سوی دیگر، بسیاری از افراد/ارواحی را که در آن بیمارستان مشغول بازدید یا در انتظار درمان بودند مشاهده کردم، بسیار واقعی به نظر می رسیدند. خیلی از ارواح ملاقات کننده به روش معقولی پاسخ می دادند و گفت و گو می کردند. ارواحی که در این موقعیت با آنها صحبت کردم، به نظر نمی رسیدند که از زمانی که از فوتشان می گذشت یا از خیلی از مسائل و جزئیات زندگی پس از مرگ خود آگاه باشند. خاطرات زندگی خاکی آنها هم محو و مبهم و شبیه به یک رویای نیمه فراموش شده به نظر می رسیدند.

خیلی از ارواح تنها از واقعیت کنونی خود آگاه بودند که برای مدت نامعلومی در جایی شبیه بیمارستان هستند. برخی خاطرات مبهمی از این داشتند که از یک بعد متفاوت آمده اند، اما تا کنون

تنها جزئیات کمی از آن را ارائه کرده اند. اغلب از جایی گرم، درخشان و جالب صحبت می کردند که در آنجا دوستان و افراد و چیزهای دوست داشتنی داشته اند اما جزئیات خیلی کمی از آن به یاد می آوردند. متداولترین پاسخی که در برابر این پرسش که جایی که از آنجا آمدند چه شکلی بود دریافت کردم این بود که :« آنجا واقعا دوست داشتنی بود و همه خوب بودند. من این را نفهمیدم. خیلی متاسفم. من آنجا را به خوبی می شناسم و می توانم در قلبم مجسم کنم اما نمی توانم برای شما توصیف کنم. »

کیفیت رویا گونه ی خاطرات بیان شده ارواح ملاقات کننده ازناحیه ی بیمارستان اختری احتمالا به این جهت بود که آنها فاصله ی زیادی از قالب پایه ی هوشیاری خود در آنجا داشتند. به خاطر داشته باشید که سطح طبیعی و پایه ی یک روح منطقا در یکی از دنیاهای روحی قرار دارد و دیگر در بعد فیزیکی نمی باشد. به نظر می رسد هر انتقالی از سطح طبیعی پایه ی هوشیاری چه برای موجودات روحی و چه برای نوع بشر باعث مشکلات برگردان حافظه می شود. به اعتقاد من این مشکلات برگردان همچنین مسبب بسیاری ازدشواری ها و خرافات متداول در ارتباط گیری و صحبت از طریق مدیوم با ارواح می باشد.

بخش ۲۷- کابل نقره ای

ریسمان مشهور نقره ای ساختار پیچیده ای از رشته های انرژی می باشد که مانند بند ناف کالبد فیزیکی/اثیری (نسخه اصلی) را در طی هر OBE که شامل تجربه ی نزدیک به مرگ (NDE) نیز می باشد، به جفت برونفکن شده اش متصل می کند. کابل نقره ای یک پیوند قطع نشدنی بین کالبد فیزیکی/اثیری و جفت برونفکن شده اش ایجاد می کند که یک شارش دو طرفه ی دائم تله پاتیک، احساسی و انرژیایی که همگی آن در سطح هوشیار نمی باشد را میسر می سازد.

من NDE را هم *مشمول* این تعریف کردم چون منطقا اگر یک شخص که موقتا از نظر فیزیکی مرده است نجات یابد، باید نوعی پیوند انرژیایی غیر قابل قطعی بین کالبد فیزیکی/اثیری و جفت NDE برونفکن شده ی خود داشته باشد. این پیوند تنها چیزی است که وقتی کالبد فیزیکی به زندگی بر می گردد می تواند مجددا پیوند موقتا قطع شده ی کالبد فیزیکی را برقرار سازد.

نوع انرژی صحیحی که برای پشتیبانی کارکردها و یکپارچگی جفت برونفکن شده لازم است باید برایش در هر سطحی که فعالیت می کند به طور ثابتی تامین شود. مقدار و کیفیت انرژی شارش شده به درون جفت برونفکن شده به شدت تحت تاثیر قابلیت های او در طی هر نوع OBE می باشد. یک جریان خوب انرژی قابلیت او برای پیوستگی محکم اندیشه و حرکت را مهیا می سازد و در طی یکپارچگی نهایی او با همتای فیزیکی اش خاطرات قوی تری بارمی گذاری می کند. بدون شارش کافی انرژی به درون او هوشیاری و حافظه ضعیف و پریشان می شوند و کنترل روی جفت برونفکن شده دشوارمی شود.

هوشیاری نیاز به انرژی زیادی دارد. وجود هوشیاری ضعیف در هر کالبد لطیف یک مطالبه ی قوی انرژی ایجاد می کند که شارش انرزیایی قوی تری به آن کالبد خاص نسبت به دیگر کالبد ها فراهم می سازد. این کار باعث می شود دیگر کالبد ها ضعیف شوند اما اجازه می دهد که کالبد لطیف فعال، یکپارچگی و کارکرد هوشیاری خود را بهتر حفظ و نگهداری کند. توسعه ی انرژیایی می تواند این مشکل را تا حدودی حل کند اما همه ی برونفکن ها مقدار محدودی انرژی برای فعالیت دارند. مقدار انرژی موجود برای هر برونفکن فقط تا این حد گسترش می یابد.

مکان کابل نقره ای

در مورد وجود و مکان کابل نقره ای اختلافاتی وجود دارد. برخی افراد ادعا می کنند که به ناف بسته شده، برخی می گویند به پیشانی بسته شده است و برخی دیگر هم می گویند که کلا چنین چیزی وجود ندارد. مشاهدات خارج از کالبد من نشان می دهند که ریمسان نقره ای قطعا وجود دارد اما وقتی مشاهده می شود که با قصد آن را بنگریم.

در طی برونفکنی محل اتصال کابل نقره ای به کالبد فیزیکی را به سختی می توان پیدا کرد. به نظر می رسد که چند ریسمان کوچکتر وجود دارد که هرکدام از یکی از مراکز اولیه انرژی (چاکراهای بزرگ) کالبد فیزیکی/اثیری متصل هستند. همچنین رشته های کوچکتر و نازک تری از برخی مراکز ثانویه ی انرژی بزرگتر (چاکراهای کوچک) به خصوص در ناحیه ی سر و بدن منشعب می شوند. به نظر می رسد این ریسمانها در سطح کالبد فیزیکی منتشر شده اند و سرانجام به هم تابیده شده و یک کابل نقره ای بزرگ منفرد را در چند اینچی سطح کالبد فیزیکی تشکیل داده اند. به نظر من کابل نقره ای به کالبد فیزیکی متصل نشده بلکه به کالبد اثیری متصل می باشد.

اتصال کابل نقره ای به جفت برونفکن شده تنها در یک نقطه می باشد و چنان ساختار تار عنکبوتی که ریسمان های کوچکتر به هم تابیده و یک کابل نقره ای بزرگتر منفرد را تشکیل می دهند را ندارد. کابل نقره ای در همه ی برونفکن ها به مکان یکسانی متصل نشده است. این محل معمولا در جهتی دیده خواهد شد که مستقیما به سمت کالبد فیزیکی قرار دارد اما از لحاظ ابعادی یافتن مکان آن چندان آسان نمی باشد.



شکل32- کابل اختري را درحالي که به جفت برونفکن شده و همچنین مکان هاي مختلف کالبد فیزیکي وصل شده است نمایش مي دهد.

چندین دلیل در مورد این که چرا برونفکن های مختلف در طی سال ها مکانهای متفاوتی برای کابل نقره ای ذکر کرده اند وجود دارد.

نخیستن دلیل این است که تاثیر اعتقادات می تواند محیط خارج از کالبد را و بدین جهت ظاهر جفت برونفکن شده را سیال کند. اعتقادات، پایه های قدرتمندی برای ساختار اندیشه هستند. آنها می توانند تاثیر شدیدی بر آنچه در طی یک برونفکنی درک می شود داشته باشند. چون تصویر شخصی به جفت برونفکن شده شکل می دهد بنابراین کابل نقره ای معمولا درست جایی که انتظار می رود دیده بشود مشاهده می شود. اگر اعتقادی به وجود یک رسمان نقره ای نباشد و انتظار دیدن آن وجود نداشته باشد، معمولا در طی تمام مدت برونفکنی حتی اگر فعالانه هم به دنبالش بگردیم دیده نخواهد شد.

به یاد می آورم که در طی برونفکنی اولیه ی دوران کودکی کابل نقره ای را می دیدم که به نافم وصل بود. در آن زمان هیچ اعتقادی نداشتم که بر کابل نقره ای تاثیر بگذارد، و ایده ای در مورد این که چه هست نداشتم تا تاثیری بر مشاهداتم داشته باشد. پس از آن کابل نقره ای را می دیدم که به سه مکان دیگر جفت برونفکن شده، قفسه ی سینه، گلو و پیشانی وصل شده است. به نظر می رسد این مکانها با توجه به نوع برونفکنی که انجام می دهم فرق می کنند.

نام کابل نقره ای به دلیل ظاهر مجموعا نقره ای و درخشان آن انتخاب شده است. این ریسمان بسیار زیباست. اندازه و چگالی ظاهری آن احتمالا تحت تاثیر مقدار انرژی که در زمان مشاهده به درون آن جاری می شود متفاوت است. معمولا قطری یک یا دو اینچ دارد. پوشش خارجی کابل نقره ای به رنگ نقره ای درخشانی برق می زند، اما اگر از نزدیک آن را بررسی کنیم نوعی ساختار دائما متحرک رنگارنگ درخشنده ای را درون آن می بینیم. درون کابل نقره ای توده هایی از ذرات انرژی کوچک و سریع الحرکتی می توانند به سرعت در همه ی جهات حرکت کنند. این حالت اندکی به حرکت برفک های روی صفحه ی تلویزیون که روی ایستگاه خاصی تنظیم نشده است شباهت دارد. اگر برونفکن آن را لمس کند یا دستش را ازمیان آن بگذراند برخی اوقات یک حس مومور خفیف خواهد داشت.

اگر در ناحیه ی زمان واقعی از نزدیک به آن نگاه کنیم می بینیم که مکان کابل نقره ای به هنگام حرکت و چرخش برونفکن تغییر می یابد. کابل نقره ای همواره کاملا صاف و مستقیم است و خم یا جمع نمی شود و همیشه در طرفی از کالبد فیزیکی قرار دارد که کالبد فیزیکی در آنجا قرار دارد. این مسئله خودش می تواند باعث شود که کابل نقره ای را متصل به مکان های متفاوتی از جفت برونفکن شده ببینیم. وقتی نواحی ابعادی بیشتری حذف شده باشند به طوری که جهتی واقعی برای کالبد فیزیکی وجود نداشته باشد، کابل نقره ای معمولا به صورت گسترده شده از جلوی جفت برونفکن شده دیده می شود.

همچنین سطح فعالیت انرژی درون کالبد فیزیکی/اثیری در زمان مشاهده بر تفاوت مکان های الصاق آن تاثیر می گذارد. قوت و سطح فعالیت درون هر مرکز اولیه ی انرژی و فعالیت متفاوت مراکز اولیه ی انرژی با ترکیبات و شدت متنوع برای انواع مختلف برونفکنی و فعالیت های مربوط به برونفکنی به طور زیادی با هم فرق می کند. این مسئله به این علت است که انواع مختلف زیادی از انرژی برای نگهداری یکپارچگی جفت برونفکن شده در سطوح و شرایط ابعادی متفاوت مورد نیاز است. از قوی ترین و فعال ترین مرکز اولیه ی انرژی منطقا رشته های انرژی مریی تری گسترده خواهد بود. فعالیت انرژیایی در کالبد فیزیکی/اثیری به جفت برونفکن شده بازتاب می یابد و به

احتمال زیاد این مسئله بر مکان اتصال کابل نقره ای به آن تاثیر می گذارد. اگر یک برونفکن، مرکز پیشانی قوی و فعالی داشته باشد کابل نقره ای معمولا در آن ناحیه مریی تر خواهد بود. می توان آن را دید که از ناحیه ی پیشانی هر دو وجه فیزیکی و برونفکن شده خارج شده است.

به نظر می رسد اعتقاد عامه براین است که کابل نقره ای آسیب پذیر است. درطی سالیان متمادی افراد زیادی به من نوشته اند که در مورد آنچه ممکن است در صورت وارد آمدن هر نوع آسیب به کابل نقره ای یا شاید خدای نکرده حتی قطع آن در طی رویدادی ناگوار یا نوعی جریان شدید موجودات دیگر در طی برونفکنی پیش آید نگران هستند. بسیاری ازافراد حتی به خاطراین مسئله از انجام برونفکنی امتناع می کنند. این ترس ها کاملا بی پایه و اساسند و کلا بر پایه ی *فرضیه ی کالبد خالی* بنا نهاده شده اند که پیش از این در همین کتاب به آن پرداخته ام. (بخش ۱۳ را ببینید) من هرگز حتی به صورت *لحظه ای* به روی دادن چنین اتفاقی و حتی اتفاقی شبیه به این برخورد نکرده ام. من تا کنون به هیچ مورد ی برنخورده ام که مرا به شوق وادارد به آن به عنوان یک احتمال بعید توجه جدی به آن بکنم. بر اساس تجربه من امکان آسیب به کابل نقره ای وجود ندارد.

تا آنجا که بر من معلوم شده کابل نقره ای آسیب ناپذیر است و در نتیجه قطع شدنی نیست. من زمان زیای را در خارج از کالبد گذرانده ام و در طیف وسیعی به کاوش و تجربه مبادرت کرده ام. من اغلب خود را در یک وضعیت کاملا دوردست یافته ام. اگر امکان نابودی کابل نقره ای از طریق قطع شدن آن وجود داشت من باید قطعا تا به حال بارها مرده بودم. نه به علت پایان ناگهانی یک برونفکنی و نه تحت هیچ شرایط و یا هیچ سرعتی امکان آسیب به آن وجود ندارد.

مشاهده ی کابل نقره ای

این مورد گزارش شده به من که از طریق ایمیل به من رسیده است مشاهده ی بسیار نادر یک برونفکن خوابیده ی زمان واقعی و کابل نقره ای او را توسط شخص *بیداری* نشان می دهد. توجه کنید که کابل نقره ای دراین گزارش منشعب از پهلوی جفت برونفکن شده گزارش شده و نه از

یک پایگاه واقعی مرکز اولیه ی انرژی . محل اتصال این کابل به احتمال زیاد، تحت تاثیر مکان قرار گیری جفت برونفکن شده در آن زمان (شناور به پهلو) بوده که قبلا بحث کردیم.

> من سعی کردم با استفاده از تکنیک جدید ریسمان شما برونفکنی کنم. من و همسرم در تختخواب تلویزیون تماشا می کردیم تا این که هر دومان خسته شدیم و به خواب رفتیم. در این زمان من آرام شدم و سعی کردم خود را در حال بالارفتن از یک ریسمان به صورت دست به دست به سمت سقف اتاق خواب حس کنم. من زمانی را صرف این کار کردم و موفقیت خود را به خاطر نمی آورم، اما همسرم بعدتر در طی شب برای رفتن به دستشویی بیدار شد. او آنچه را که دیده بود به این صورت توصیف کرد که دیده است یک «خرس تدی» چند فوت بالاتر از بدن خوابیده ی من در هوا شناور بوده است و توسط روبان نقره ای درخشانی به من متصل بوده است. او خیال کرده رویا می بیند و چند بار چشم هایش را مالیده و باز و بسته کرده اما هر بار همان تصویر را دیده است. او چند بار دستش را از میان خرس تدی و کابل نقره ای گذرانده و هر بار نتوانسته چیز سفتی را حس کند. او سردرگم شده و خود را متقاعد کرده که این واقعی نیست و حتما رویا می بیند و سرانجام دوباره به خواب رفته است. او بعدتر در همان شب بیدار شده بود و دیده بود که آن تصویر دیگر وجود ندارد.

این مورد تجربی مشاهده ی نمونه یک برونفکنی خواب را نشان می دهد. در این تجربه، کالبد زمان واقعی خارج شده حالت کالبد خوابیده را تقلید کرده و خودش هم اساسا خوابیده و البته خارج از کالبدش رویا می بیند. همسر این مرد احتمالا وقتی جفت برونفکن شده ی همسر خود و کابل نقره ای او را دیده هنوز نیمه خواب بوده است. به احتمال زیاد وی هنوز مقداری بینایی زمان واقعی یا اختری داشته است و به همین خاطر توانسته این مشاهده ی نادر را انجام دهد.

ما همگی در طی خواب کالبد زمان واقعی خود را برونفکنی می کنیم اما بیشتر مردم درطی این رویداد و پس از آن همچنان در خواب باقی می مانند. جفت برونفکن شده معمولا وضعیت کالبد فیزیکی را تقلید می کند و درست در بالای آن و در فاصله ای به اندازه ی یک دست، وضعیت

خوابیده به خود می گیرد. من خودم دفعات زیادی این رویداد را در طی تحقیقات زمان واقعی خارج از کالبدم مشاهده کرده ام. اگربرونفکن های خوابیده توسط برونفکن دیگری بیدار شوند، معمولا از خواب بر می خیزند اما عموما کاملا گیج و سردرگم اند و غالبا معتقدند که واقعا جای دیگری هستند. آنها معمولا خیلی سریع دوباره به خواب می روند. تلاش برای حفظ یک مکالمه با برونفکن ها در این وضعیت کاملا بیهوده است چون آنها ظاهرا تلاش می کنند که در آن واحد در دو یا چند سطح فعالیت کنند.

بخش ۲۸- کالبد اثیری

من کالبد اثیری را تشکیل شده از ماده ی اثیری لطیف و کاملا ساخت یافته ای می پندارم که تا حدودی شبیه یک مجسمه ی یخی پیچیده و پر جزئیات است که در طی برونفکنی به انواع مایع تری از ماده تبدیل می شود.

کالبد اثیری در حالت مجتمع خود (وقتی کالبد فیزیکی کاملا بیدار است) توسط پوشش متراکمی که معمولا پوشش حیاتی نامیده می شود احاطه شده است که هم به عنوان یک لایه ی ذخیره ی انرژیایی عمل می کند و هم به عنوان مانع حفاظتی. این پوشش قسمت حساس درونی را از انرژی ها ، جو و تاثرات خارجی نفوذی محافظت می کند. کالبد اثیری معمولا فقط وقتی این ساختار زره مانند را از تن در می آورد که در طی خواب یا حالت خلسه گسترش یابد. (در درجات متنوعی بسته به عمق خلسه)

در حالت کاملا گسترش یافته به نظر می رسد که شروع به جذب تشعشعات انرژیایی ظریف (انرژی جهانی یا کیهانی؟ ، چی؟ پرانا؟) از عالم پیرامون خود می کند. درگاه های تبادل انرژی که سطح پوست کالبد فیزیکی را به خصوص در طی حالت گسترش خوابیده، پوشانده اند باز می شوند و می توانند این تشعشعات انرژی را جذب و با شارش آنها به درون نواحی ذخیره سازی حیاتی کالبد اثیری ذخیره کنند.

فرایند گسترش و پالایش کالبد اثیری، کالبد فیزیکی یا نسخه اصلی ذهن، حافظه و هوشیاری را در طی خواب یا برونفکنی از لحاظ انرژیایی آسیب پذیر نمی سازد. به نظرمی رسد کالبد اثیری در

حالت بسط یافته ی خود به انرژی های نفوذی بسیار حساس تر است و چیزی شبیه یک ناحیه ی هشدار پیرامونی انرژیایی دور کالبد فیزیکی خوابیده شکل می دهد.

من معتقدم هدف غایی همه ی کالبد های لطیف حتی متراکم ترین آنها که کالبد اثیری باشد این است که به هوشیاری روح جنبنده اجازه دهند در میان یک موجود از جنس گوشت و خون فرصت حضور یابد. کالبد های لطیف یک روح ذاتی و اساسی را به طور محکمی درون کالبد فیزیکی نگه می دارند و بدین جهت آن را درون بعد ماده و تجربیات سخت به بند می کشند. بدین خاطر ماده ی اثیری را می توان به صورت جوهر حیاتی چسب مانند زیست انرژیایی فرض کرد که روح جنبنده را درون کالبد فیزیکی می چسباند و نگه می دارد. این کار به روح اجازه می دهد تا خود را در بعد فیزیکی بیابد و اظهار وجود کند و همچنین اجازه می دهد که به طرز محکمی با همه ی سطوح بالای وجود در میان طیفی از کالبدهای به تدریج پالوده تر و متعالی تر پیوند انرژیایی داشته باشد.

مرگ و ماده ی اثیری

اجازه دهید برای رفع کنجکاوی و این که این مطلب به فرایندهای انرژیایی مربوط به برونفکنی مرتبط است نگاه گذرایی به آنچه که در طی مرگ کالبد فیزیکی بر سر کالبد اثیری، ماده ی اثیری و جفت برونفکن شده می آید بیندازیم.

مرگ فیزیکی را می توان به عنوان برونفکنی نهایی به خارج از کالبد و OBE غایی پنداشت. وقتی مرگ فیزیکی اتفاق می افتد، کالبد زمان واقعی به قوی ترین شکلش که بسیار قوی تر از هر حالت دیگر ممکن است برونفکنی می کند. در مورد وقوع مرگ ناگهانی کالبد زمان واقعی حاوی بیشتر جوهره های زیست انرژیایی و انرژیایی خالص زندگی می باشد که در میان کالبد اثیری ذخیره شده اند. به هر طریق کالبد اثیری همراه با همتای زمان واقعی خود به خارج از کالبد فیزیکی بروفکنی

می کند و آنچه را که «کالبد اثیری- زمان واقعی» می نامیم شکل می دهد. این کالبد نسخه ی بسیار قوی تر و لطیف تر کالبد زمان واقعی برونفکن شده ی معمولی است. این کالبد حاوی یک رونوشت کامل از هوشیاری و حافظه (که اینک دیگر ریشه ی روح یا نسخه سطح پایه نامیده می شود) می باشد که به طور ایمنی همراه با طیف کاملی از کالبد های لطیف بالاتر درون آن نگهداری می شود که کاملا در حالت بیداری اما خارج از کالبد، یکپارچه شده است.

یک کارکرد کالبد اثیری این است که وقتی کالبد فیزیکی می میرد و کالبد اثیری آزاد می شود، همه ی خاطرات ذخیره شده را به طور ایمنی به شکل انرژیایی نگهداری کند و خاطرات تجسم فیزیکی اخیر آن را حمل می کند.

من فکر می کنم وقتی کالبد فیزیکی می میرد، کالبد اثیری-زمان واقعی بر می خیزد. او اینک در پایین طیف کالبد لطیف و مقیاس ابعادی قرار می گیرد و جایی را که پیش از آن توسط کالبد فیزیکی اینک درگذشته، گرفته شده بود اشغال می کند. او نگهداری و حفظ نسخه اصلی ذهن وحافظه را به دست می گیرد. او خود را کاملا یکپارچه و در حالت کاملا بیدار اما اکنون خارج از کالبد و در ناحیه ی زمان واقعی نگه می دارد.

به این خاطر که کالبد اثیری-زمان واقعی در این حال یکپارچگی کامل را در حالت بیداری (که پیشتر مایملک خصوصی کالبد فیزیکی محسوب می شد) نگه می دارد هیچ کشمکش انرژیایی یا اثرات دوپارگی ذهن تضعیف کننده ای در هیچ نوع OBE دیگر رخ نمی دهد. با توجه به مکالمه هایی که با ارواح تازه درگذشته در طی برونفکنی های زمان واقعی انجام داده ام، اعوجاجات واقعیت هنوز به خاطر ادامه تاثیرگذاری دیگر انرژی ها بر محیط زمان واقعی یک مشکل محسوب می شوند.

عمده ی ماده ی اثیری کالبد فیزیکی در طی لحظات نهایی مرگ به سرعت به درون کالبد اثیری- زمان واقعی تازه شکل گرفته منتقل می شود. انتقال باقیمانده ی ماده ی اثیری نیز البته به کندی در طی چند روز پس از وقوع مرگ ادامه می یابد تا این که همه ی ماده ی مانده در کالبد فیزیکی به وسیله ی نقلیه ی کاملا جدید اثیری- زمان واقعی منتقل می شود.

به عنوان یک نکته ی جانبی باید ذکر کنم که به نظر نمی رسد نابودی کالبد فیزیکی بر اثر مرده سوزی، انفجار و یا ... در هر زمان پس از مرگ فیزیکی بر انتقال این ماده ی اثیری باقیمانده تاثیری بگذارد. این کار احتمالا باعث می شود ماده ی اثیری باقیمانده با سرعت بیشتری به درون کالبد اثیری-زمان واقعی روح تازه در گذشته منتقل شود.

مقادیرعظیمی از ماده ی اثیری (انرژی خالص زندگی یا انرژی حیاتی) رها شده در طی فرایند مرگ باعث پشتیبانی از یکپارچگی کالبد اثیری-زمان واقعی در وضعیت کاملا بیدار آن می شود. این کار آن را (به اضافه ی روح جنبنده) بسیار نزدیک به بعد فیزیکی و (اغلب) در ناحیه ی زمان واقعی نگه می دارد. مدت بقای واقعی روح در ناحیه ی زمان واقعی پس از مرگ کاملا متغیر به نظر می رسد. من معتقدم این مدت به طور زیادی تحت تاثیر نیروی حیاتی فیزیکی و روحی شخص متوفی می باشد و همچنین متاثر از سطح توسعه ی روحی، ساختار روانشناختی، و مشکلات امیالی و احساسی وی می باشد. برخی ارواح، به طور کلی از این مرحله ی پس از مرگ می گذرند و برخی دیگر مدت مدیدی در آنجا می مانند.

کل این فرایند به زمانی که ارواح برای تثبیت و سازگاری با وضعیت جدید وجودی خود و حتی شاید برای داشتن یک وداع مناسب نیاز دارند بستگی دارد. زمانی که ماده ی اثیری یک روح و نیروی حیاتی وی استفاده شد، چیزی را تجربه می کند که مرگ دوم نامیده می شود. پس از آن او کاملا ناحیه ی زمان واقعی را ترک می کند و به مرحله ی طبیعی بعد از وجود خود می رود. این مرحله معمولا یکی از دنیاهای روحی یا یکی از نواحی بازیابی و عزیمت می باشد. مرگ دوم چنانکه کسانی که آن را تجربه کرده اند به من گفته اند ملایم و کاملا بدون درد است و به هیچ روی مایه ی ترس روح نمی باشد. بهتر است آن را تنها به صورت یک برونفکنی دیگر در نظر بگیریم که تغییرات طبیعی بیشتری در کیفیت انرژیایی کالبد اثیری- زمان واقعی پدید می آورد و طبیعتا آن را به سطح بعدی انتقال می دهد یا برونفکن می کند.

نکته ی جانبی دیگر این است که مرگ دوم تنها در صورتی به تاخیر می افتد که روح، راهی پیدا کند تا ذخیره ی ماده ی اثیری از دست رفته را جبران کند. این مسئله ظاهرا تنها از طریق تماس

نزدیک (لمس یا در آغوش گرفتن) موجودات زنده میسر است که روح با آنها ارتباط فکری داشته باشد و بتوان ماده ی اثیری را از موجود ذی حیات به درون کالبد اثیری-زمان واقعی روح متوفی انتقال داد. این مسئله را اساسا می توان به عنوان نوعی تغذیه ی ماده ی اثیری اتفاقی در نظر گرفت. در بیشتر موارد (ارواح و شبح های زمین پایبند و ...) این مسئله باعث هیچ مشکل واقعی برای موجود ذی حیات نمی شود. همچنین معمولاً از سوی روح متوفی کنشی ارادی وجود ندارد با این حال در طی سفرهایم با برخی استثنائات قابل توجه برخورد کرده ام.

بخشهای مرتبط با مرگ در این کتاب را می توان به عنوان نمایش دهنده ی تنها برخی اجزای اساسی فرایند مرگ در نظر گرفت. به نظر می رسد که روشهای مختلف زیادی برای مرگ فرایند پس از مرگ بی درنگ وجود دارد. این مسئله به طور عمده ای به سطح توسعه ی روحی و معنوی و اعتقادات اساسی شخص متوفق بستگی دارد.

بسیاری از افراد به هنگام مرگ *اثر تونل نور* را تجربه می کنند. این تونل یا خروجی لوله مانند از کالبد فیزیکی نشان دهنده ی شمول فراگیر مرکز تاج در فرایند مرگ می باشد. با این که اثباتش دشوار است ولی این نوع مرگ بسیار وابسته به خروج برونفکنی لوله مانند یا تونلی به نظر می رسد که در آن برونفکن ها خود را در حال خروج از کالبد فیزیکی از طریق سر می یابند. در این حالت ارواح جدا شونده ممکن است مستقیما و با پرش از ناحیه ی زمان واقعی و دیگر مراحل بی فاصله ی پس از مرگ مانند نواحی استراحت و بازیابی درون طبقات اختری و ... به درون یکی از دنیاهای روحی برونفکنی کنند.

NDE

همچنین ممکن است مقادیر زیادی از ماده اثیری به هنگام مرگ موقت کالبد فیزیکی و یا از طریق جراحت شدید که امکان زیادی برای وقوع مرگ کالبد فیزیکی فراهم می کند، ایجاد و برون افکنده شود. این نوع حادثه می تواند باعث وقوع یک تجربه نزدیک به مرگ یا NDE شود. NDE زمانی اتفاق می افتد که شخص به جهت نوعی جراحت وخیم مانند تصادف خودرو، سقوط از ارتفاع بالا، غرق شدن، تولد دشوار، عمل جراحی یا جریان شدید قلبی، کاملا از کالبد فیزیکی به بیرون

پرت می شوند. فرایند یک NDE شبه به مرگ می باشد: تفاوت واقعی این است که تجربه ی خارج از کالبد موقتی است.

اشخاصی که یک NDE را تجربه می کنند معمولا خود را به طرز قدرتمند و اغلب به مدت نسبتا مدیدی درون ناحیه ی زمان واقعی می یابند. از آنجا که آنها کاملا به بعد فیزیکی نزدیک هستند معمولا از اتفاقاتی که در دنیای فیزیکی اطرافشان رخ می دهند کاملا آگاه هستند. به دلیل ماهیت NDE این رویدادها اغلب در کالبد فیزیکی آسیب خورده ی آنها تجمع می کنند.

افراد زیادی وقتی یک NDE را تجربه می کنند بسیار ترسیده اند و از خودشان نامطمئن اند و بدین روی دشواریهای (کاملا قابل درکی) در پذیرفتن و تطابق با آنچه بر سرشان می آید دارند. آسیب جدی این نوع رویداد همچنین باعث یک بارگذاری مطمئن تر خاطرات سایه قوی در طی یکپارچگی مجدد بشود. در موارد زیادی وقتی برونفکن های NDE از لحاظ کلینیکی مرده اند، رویدادهای زندگی واقعی و گفتگوهای انجام شده را به درستی گزارش کرده اند.

NDE از نظر قدرت، وضوح، و یادآوری به جهت ایجاد و برونفکنی لحظه ای و ناگهانی کالبد اثیری– زمان واقعی که یک وسیله ی نقلیه ی زمان واقعی نامحدود خارج از کالبد است بر همه نوع OBE دیگر برتری دارد. (یک NDE می تواند به اندازه ی وضعیت بیداری فیزیکی معمولی واضح و قابل یادآوری باشد.) این امر نشان می دهد که کالبد اثیری چه نقش مهمی در وضوح و یادآوری عمومی OBE دارد.

مرگ، OBE و پیوستگی ذهنی

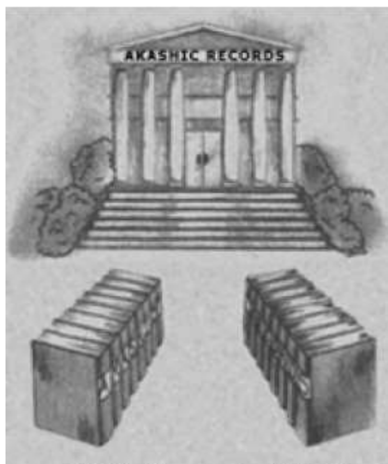
این قسمتها نشان می دهند که سطح پایه ی وجود (عموما وضعیت بیداری فیزیکی به جز در مورد مرگ) واضحترین و قوی ترین بروز هوشیاری و همچنین قوی ترین پایداری حافظه را باعث می شود. بدین جهت وضعیت پایه ی وجود را به عنوان سطحی که در طی وضعیت بیداری کامل می توان همه ی کالبد های لطیف را در آن کاملا یکپارچه کرد، تعریف می کنم. در مورد اشخاص

زنده، سطح پایه ی هوشیاری ، وضعیت بیداری عادی آنها در کالبد فیزیکی شان می باشد. در مورد اشخاص تازه در گذشته ی موجود درناحیه ی زمان واقعی سطح پایه ی هوشیاری در کالبد اثیری– زمان واقعی آنها می باشد.

برونفکنی به خارج از سطح پایه (هر نوع برونفکنی خارج از کالبد) می تواند ابهامات اندیشه ای را که بسیاری از برونفکن ها را کمی پس از خروج برونفکنی آزار می دهد را توضیح دهد. این مسئله را می توان به عنوان چیزی شبیه به نسیان پیشرونده ی ذهنی که گسستگی تدریجی ایجاد می کند در نظر گرفت. این مسئله با دورتر شدن برونفکن از وضعیت پایه و طول مدتی که از وضعیت پایه گسسته می شود مرتبط است. این مسئله همچنین می تواند این که چرا روشن ترین خاطرات OBE مربوط به کوتاهترین آنها می باشند را توضیح دهد.

بخش ۲۹- بایگانی آکاشیک

من معتقدم بایگانی آکاشیک افسانه ای بخشی از رسانه ای است که به همه ی ابعاد و در همه ی سطوح نفوذ می کند و وجوه متفاوت زیادی دارد. این مکان یک بایگانی از پرونده ها و مدارک دائمی از همه ی اندیشه ها، ادراکات و رویدادهایی هستند که درهر زمان اتفاق افتاده است و شبیه یک کتاب تاریخی عظیم و نامحدود می باشند که می توان به رویدادهای گذشته دسترسی داشت، آنها را مشاهده کرد و حتی به صورت بی واسطه تجربه کرد. می توان از میان طبقات اختری (در طی OBE ها) یا با روشن بینی، دید از راه دور و دیگر قابلیت های روانی به پرونده های آکاشیک دسترسی داشت و آنها را تجربه کرد.



شکل33- سناریوي سنتي کتابخانه براي بایگاني آکاشیک

بایگانی آکاشیک همچنین حاوی انرژی های احتمالی آینده نیز می باشد. انرژی های احتمالی از رویدادها، اعمال و اندیشه های گذشته و حال نشات می گیرند و توسط آنها ساخته می شوند. این انرژی ها را می توان طوری سازگار کرد که بتوان به روشهای متفاوت زیادی به طور بصری یا طور دیگری درون طبقات اختری یا خارج آن خواند

اما بایگانی آکاشیک بسیار دسترسی پذیر تر از انواع قابل جستجوی ساختارهای پرونده ها درون

طبقات اختری می باشند چون می توان آنها را جستجو کرد، دید و به طور بی واسطه حتی توسط برونفکن های ناآموخته تجربه کرد.

همانند بیمارستان اختری، بایگانی آکاشیک هم یک ساختارابعادی انرژیایی هستند که شکل یا بافت معینی ندارد. ظاهر این ساختار توسط زاویه ی ادراک، سامانه ی اعتقادات، و قابلیت های خلاقه ی برونفکن تحت تاثیر قرار می گیرد. نیاز برونفکن ها به یک ساختار آشنا و معین که بتوانند درون آن جستجو کنند، باعث می شود یک ساختار اختری کتابخانه مانند کاملا قوی بیافرینند که درطی سال ها بر قسمت های آن افزوده شده و نگهداری می شود.

متداولترین ساختار، سناریوی سنتی کتابخانه می باشد. یک ساختمان بزرگ و ساخته شده از سنگ سفید را خیال کنید که پله های مرمر عریضی دارد که از میان چند ستون بزرگ سنگی که ورودی اصلی را می سازد به ساختمان اصلی منتهی می شوند. این ساختمان در میان محوطه ی چمن و باغ، به خوبی نگهداری شده ای قرار دارد. درونش یک سرسرای بزرگ با سقف بلند وجود دارد. چندین سالن از این سرسرا به بخش های مختلف کتابخانه منتهی می شوند. گاهی اوقات برونفکن به یک کتابدار بر می خورد و از راهنمایی او برای رسیدن به قسمتی از کتابخانه که در جستجوی آن است کمک می گیرد. درغیر این صورت (که حالت متداول تر می باشد) برونفکن ها باید از شهود خود برای انتخاب راهرو ها و رسیدن به بخش پرونده ها کمک بگیرند. اگر احساسی نداشتند و همه ی راهرو ها شبیه به هم به نظر رسیدند باید از حدس استفاده کنند. برونفکن ها وقتی حدس می زنند باید ناحیه ی مورد علاقه شان را به طور محکمی در ذهن شان نگهدارند. راهروی انتخابی به یک اتاق بزرگتر پر از کتاب و طومار منتهی می شود. حتی این روزها ممکن است به پایانه های رایانه ای برخورد و از آنها استفاده کنیم. دراین هنگام باید چیزی را برای مشاهده انتخاب کرد و نکته ی مهم این است که موضوع جستجو را همواره به طور محکمی در ذهن باقی نگهداشت.

برونفکنی به بایگانی آکاشیک

برونفکنی مستقیم: هر چه پس ازخروج سریعتر به بایگانی آکاشیک برونفکنی کنید بهتر است چون زمان برونفکنی معمولا محدود است. پس از خروج از کالبد دست کم بیست فوت از کالبد فیزیکی دور شوید و آنجا بایستید. سناریوی کتابخانه را به طور قدرتمندی خیال کنید. عزم ملاقات بایگانی آکاشیک را به طور محکمی در ذهن خود حفظ کنید. خود را در حال حرکت به سوی مقصد خیالی و آن را در حال حرکت به سوی خود حس کنید.

همچنین می توانید در حالی که عزم یافتن بایگانی آکاشیک را به طور محکمی در ذهن خود نگه می دارید به روش عادی به طبقات اختری برونفکنی کنید. هر دو روش شما را به آنجا می برد. شما پس از انتقال ابعادی خود را ناگهان ایستاده روی محوطه ی چمن پر پشتی در برابر ساختمان کتابخانه خواهید یافت.

استفاده از ساختارهای ورودی : اگر پس از انتقال ابعادی خود را معلق بالای یک ساختار ورودی طبقات اختری (بخش ۲۶ را ببینید) یافتید به سمت آن شیرجه بزنید و هر چه به بخش میانی آن نزدیک تر می شوید بیشتر به نقطه ی مرکزی آن نفوذ کنید. این کار شما را به بالاترین اقلیمی که مقدار انرژیایی شما می تواند در طبقات اختری به آنجا راه یابد می برد. هنگامی که درون تکه ی مرکزی غوطه ور می شوید عزم جستجوی بایگانی آکاشیک را به طور جدی در ذهن خود حفظ کنید و سناریوی سنتی کتابخانه را تصور کنید. شما باید اندکی پس از گذر از میان سطح خود را در آنجا بیابید. اگر از یک ساختار ورودی اختری لوله مانند استفاده می کنید عزم یافتن بایگانی آکاشیک را به طور جدی در ذهن خود نگهدارید و خود را به میان لوله پرتاب کنید. در این حال یا از شهود خود برای انتخاب یک خروجی استفاده کنید یا منتظر یک برق تصویری چشم ذهن بمانید که چیزی شبیه ساختار کتابخانه را نشان بدهد. یا این که می توانید عزم ذهنی خود را حفظ کنید و منتظربمانید تا لوله شما را به جایی بیندازد. به احتمال زیاد این جا بایگانی آکاشیک یا جایی نزدیک آن خواهد بود.

روش مسافرت آنی: پس از خروج از کالبد سناریوی کتابخانه را به شدت تخیل یا تصور کنید. این تجسم را تا آنجایی که می توانید واضح نگهدارید و با استفاده ازروش مسافرت آنی (بخش ۲۵ را ببینید) برونفکنی بکنید. خود را درحال حرکت به سمت مقصدتان و بودن در آنجا حس کنید.

ایجاد یک در: روش خوب دیگر برای ورود به بایگانی آکاشیک این است که از قابلیت خلاقه ی خود برای ایجاد یک درب با ابهت استفاده کنید. این کار آسانتر از آن است که به نظر می رسد: حتی یک مبتدی هم می تواند آن را انجام دهد. پس از برونفکنی به خارج از کالبد، به شدت یک درب با میخ پرچ های آهنی با لولاهای بزرگ را خیال کنید. آن را در ذهن خود بسازید و خیال کنید در حالی که آن را از خاطره ی دری که قبلا دیده اید در ذهن خود می سازید در مقابل شما به آرامی ظاهر می شود. در صورت امکان، یک نشانه ی برنجی سنگین روی آن بسازید که رویش نوشته باشد : «بایگانی آکاشیک» . عزم یافتن پله های کتابخانه را که پشت در آن و در برابر محوطه ی چمن می باشد به طور جدی در ذهن خود حفظ کنید. اگر بر روی انرژیی های خلاق خود تمرکز کنید، این در به آرامی در برابرتان ظاهر می شود گویی که یک جادوگر هستید. وقتی که بتوانید در را به وضوح ببینید، فقط آن را باز کنید و معمولا سناریوی سنتی کتابخانه را درست پشت آن خواهید یافت. اگر دست تان به در نرسد و نتوانید آن را باز کنید، از قابلیت خلاقه ی خود استفاده کنید و آن را به صورت باز شده خیال کنید، حس کنید در باز می شود و یا این که از میان در همانند همه ی درهای دیگر بگذرید.

ورود به یک ناهنجاری

روش دیگر این است که وارد یک ناهنجاری شوید. دنبال یک درب در اتاق خود بگردید که در واقعیت وجود نداشته باشد یا این که جایش عوض شده باشد. عزم یافتن سناریوی کتابخانه را در پشت آن وقتی از میانش می گذرید به شدت در ذهن خود نگه دارید. اگر در پشت در ناهنجار نخست نوعی راهرو با درهای بیشتر یافتید، در حالی که بار دیگر عزم یافتن بایگانی آکاشیک را در پس آن به شدت در ذهن خود دارید از یکی از درها وارد شوید. این فرایند را تکرار کنید و هر بار که درهای

ناهنجاری را پیدا می کنید وارد آن شوید تا این که نهایتا در پشت یکی از آنها سناریوی کتابخانه را که در جستجویش هستید بیابید.

بایگانی مجازی: شما همچنین می توانید از برونفکنی واقعیت مجازی برای دستیابی به بایگانی آکاشیک از میان ناحیه ی زمان واقعی (بخش ۲۴ را ببینید) استفاده کنید. از تصویر یک ساختمان با شکوه شبیه به آن که در بالا اشاره کردم استفاده کنید یا از عکس یک کتابخانه استفاده کنید و یا این که خودتان یک عکس از یک کتابخانه بگیرید تا از ارتباط ذهنی آن برای کمک به فرایند ورود به بایگانی آکاشیک بهره بگیرید. این تصویر را از یک دیوار اتاق خود بیاویزید یا از دیگر روش های VRP استفاده کنید. عبارت بایگانی آکاشیک را روی ساختمان داخل عکس و درست بالای درب آن بنویسید. پس از خروج به زمان واقعی به سمت عکس حرکت کنید و از میان آن بگذرید ، در این حال معمولا خود را در نزدیکی جایی شبیه بایگانی آکاشیک خواهید یافت. همچنین می توانید برای افزودن عمق و واقعیت بیشتر، مانند تکنیک های آیینه ای VRP ، این عکس را در یک آیینه بازتاب دهید. در صورت استفاده از آیینه عبارت «بایگانی آکاشیک» را برعکس بنویسید یا این که روی یک تکه پلاستیک تمیز بنویسید و آن را برگردانید و به صورت مهر روی عکس بزنید تا واژه ها وقتی داخل آیینه دیده می شوند واقعی تر به نظر بیایند. به هنگام استفاده از روش VRP وقتی داخل عکس یا آیینه منتقل می شوید، یک عزم جدی را در ذهن آرزوهای خود برای ملاقات بایگانی آکاشیک حفظ کنید. این کار معمولا برای انتقال دادن شما به بایگانی آکاشیک کافی است. وقتی به آنجا رسیدید، به طور معمول برای ورود به ساختمان اقدام کنید و خود را در حال بودن در بایگانی آکاشیک واقعی حس کنید.

مشاهده ی بایگانی

با هر روشی که استفاده می کنید، وقتی که به ساختمان کتابخانه ی بایگانی آکاشیک رسیدید، وارد ساختمان شوید و انتظار داشته باشید که دقیقا آنچه را به دنبالش هستید بیابید. هنگامی که از پله ها بالا می روید و وارد ساختمان می شوید، آنچه را که در گذشته یا آینده به دنبالش هستید به طور

جدی در ذهن خود نگهدارید. وقتی که به اتاق بایگانی رسیدید می توانید کتاب ها ، طومارها و یا تصاویری را روی دیوار، قفسه، میز تحریر، میز معمولی یا حتی پایانه های رایانه ای بیابید. یا این که ممکن است همچنانکه برای من اغلب اتفاق می افتد، خود را منتقل شده به یک دنیای ابری بیابید و با نمادها و تصاویر استعاره ای از زندگی احاطه شوید.

اگر از روش ساختمان کتابخانه ی سنتی استفاده می کنید به احتمال زیاد کتابهایی را خواهید دید. در هر حال، این کتابها به هیچ وجه شبیه کتابهای معمولی نخواهند بود. درون کتابهای بایگانی شده عنوانها، تصاویر، عکس ها و نمادهایی را خواهید دید. مهم نیست که کدام کتاب را انتخاب می کنید، بلکه عزم و توجه شما وقتی کتابی را انتخاب و باز می کنید مهم است. معمولا عکس های زنده و تصاویر متحرکی را داخل آن خواهید دید. روی یکی از تصاویر تمرکز کنید و اجازه دهید ذهن شما را پر کند. این اتفاق معمولا وقتی به آن خیره شوید خودبخود رخ می دهد. این کار معمولا شما را درون صفحه، جایی که می توانید یک پرونده را به صورت منظره ی آکاشیک بی واسطه تجربه کنید، می برد.

برای بازگشت از میان یک کتاب/منظره به کتابخانه و جستجوی دوباره صحنه ی کتابخانه ای که ترک کرده بودید باز هم خیال و حس کنید تا به آن برگردانده شوید. در بیشتر موارد وقتی پرونده ای را تجربه کردید، وقتی تجربه تان به پایان رسید دوباره به اتاق بایگانی برمی گردید یا این که وقتی به اندازه ی کافی دیدید با خواست برگشت، باز می گردید.

هر روشی که استفاده شود باید یک عزم جدی را برای دوره ی مورد تقاضا، گذشته، حال یا آینده در ذهن تان نگه دارید. رویدادهای آینده که در بایگانی آکاشیک دیده می شوند احتمال وقوع بالایی دارند. آنها را نباید به عنوان تقدیر محتوم در نظر گرفت. سرنخ های تغییرهایی که می توانند بر رویداد های آینده تاثیر بگذارند به عناون بخشی از رویداد به صورت استعاره ای یا نمادین مشاهده می شوند. این عناصر دارای ظرفیت تغییر، ممکن است کاملا ظریف باشند و تشخیص دادنشان خیلی سخت باشد اما همواره درون رویداد مشاهده شده وجود دارند. متاسفانه این عناصر تنها پس از وقوع شان آشکار می شوند.

سازگار شدن با نواحی مورد علاقه

اگر بدون یک موضوع مشخص در ذهن با بایگانی آکاشیک سازگار شوید، معمولا خود را در حال مشاهده ی یکی از دو مجموعه موضوع عمومی خواهید یافت.

۱. *فاجعه ها*: جنگ ها، زمین لرزه ها، سقوط های هواپیما، آتش سوزی ها، سوانح قطار، قتل عام ها، ترورها، مرگ ها، ویرانی ها و ... . فاجعه ها به خاطر اثر چشمگیری که بر زندگی افراد زیادی دارند، انرژی بیشتری نسبت به هر نوع رویداد دیگر در پیرامون خود دارند. انرژی پیرامون این پرونده ها آنها را در میان چیزهای دیگر برجسته می سازد. به هر طریق آنها چشمگیرترند و بسیار راحت تر می شود آنها را دید.

۲. *مسائل شخصی*: رویدادهای پیرامون زندگی شما ، مایملکتان و علائق تان و زندگی همه ی افرادی که در گذاشته ، حال یا آینده با شما ارتباط داشته اند و دارند هم بسیار قوی می باشد. همانند فجایع، رویدادهای با انرژی بالا در میان همه ی رویدادهای زندگی برجسته تر می باشند.

اگر به آینده کلی جایی که مکان احتمالات است نگاه کنید، اغلب گردباد گیج کننده ای از تصاویر استعاره ای چند لایه ی نمادگرایانه و پیچیده را خواهید دید که با رویدادهای ظاهری زندگی واقعی در هم آمیخته است. این مسئله می تواند گاهی اوقات بسیار گیج کننده باشد، اما اگر چیزهایی از ماهیت نهانی تصاویر استعاره ای که به صورت انرژیایی ایجاد شده است بدانید می توانید چیزهای زیادی از آن به دست آورید.

تصاویر استعاره ای

از آنجا که شعر، هنر و موسیقی زبان دوم روح می باشد، تصاویر نمادین و استعاره ای زبان روح در سطح فراتر از سطح پایه ی هوشیاری می باشند. در سطوح بالاتر هوشیاری بر مقدار اندیشه ها و واژه هایی که سطح پایه ی هوشیاری به کار می گیرد، تدریجا افزوده می شوند. ارتباطات و ادراکات همواره با سطح تغییر یافته هوشیاری تطابق می یابند.

تجربه ی من در سطوح بالای هوشیاری در مراقبه و برونفکنی سطح بالا به من نشان داده که هر چه از سطح پایه ی هوشیاری دورتر شوم ، ارتباطات و ادراکاتم بیشتر انتزاعی و پیچیده می شوند. در سطوح بالاتر، ادراکات، اندیشه ها و ارتباطات به طور فزاینده ای انتزاعی و فشرده می شوند.

تصاویر زنده و استعاره ای انتزاعی زبان جهانی روح در سطوح بالاتر و پایین تر از سطح پایه هوشیاری می باشد. این ادراکات شکل بسیار فشرده ی هوشیاری بر پایه ی ادرک می باشند که حاصل بسته بندی مقادیر زیادی از اطلاعات درون بسته های چند لایه ی تله پاتیک با پوششهایی از شهود و احساس می باشند. نتیجه ی نهایی تصاویر استعاره ی انتزاعی زنده می باشد. هرچه سطح ابعادی بالاتری تجربه شود، این فرایند بیشتر به نحو انتزاعی *ساده سازی* می شود.

من گفتم *ساده سازی* چون این عامل فی حد ذاته یک کتاب مثنوی را به یک تصویر یا منظره که در *ظاهر* ساده به نظر می رسد استحاله می کند. من فکر می کنم دلیل این که این تصویر چنین ساده به نظر می رسد این است که در امر برگردان از سطح بالا به سطح پایه وقتی در مغز فیزیکی به عنوان یک خاطره ذخیره می شود جزئیات زیادی مفقود می شود.

وقتی سطح پایه ی هوشیاری هر نوع ادراک یا ارتباط را از یک سطح ابعادی بالاتر دریافت می کند، آن را به تنها روشی که می تواند یعنی در سطح پایه ی هوشیاری در قالب سطح پایه تفسیر می کند.

بدین خاطر تاثرات و ارتباطات انرژیایی پیچیده به همه چیز از تصاویر ساده تا نمادهای انتزاعی و تا تصاویر استعاره ای زنده تفسیر و تاویل می شود. به جای واژه ها، جملات و پاراگراف ها نتیجه

نهایی چیزی شبیه گزیده ای از تکه های هنر انتزاعی ظاهر شده در میان یک سری از نمایشنامه های تک پرده ای موجز می باشد که در آن هر شی، جامه، لغت، کنش، و ژست حاوی معنای عمیقی می باشد.

وقتی هوشیاری برونفکن ها به سطوح ابعادی بالاتر منتقل می شود آنها تاثرات این سطوح را به وسیله ی سطح پایه ی هوشیاری و فهم خود دریافت می کنند. این سطح پایه ی فهم، ادراکات و ارتباطاتی که مختص سطوح بالاتر است را الغا می کند و در نتیجه ادراکات و ارتباطات رسیده از آنجا را نمی توان کاملا درک فهمید. سطح پایه، تنها قادر به فهم کامل ادراکات و ارتباطات سطح پایه می باشد که مختص بعد فیزیکی و سطح عادی هوشیاری بیداری او می باشد.

من هیچ روش مستقیمی برای فائق آمدن بر این وضعیت نمی شناسم. حتی اگر وضعیت افزایش یافته ای از هوشیاری در طی برونفکنی به کار گرفته شود، همه چیز نهایتا باید در قالب سطح پایه به وسیله ی مغز فیزیکی و به عنوان یک خاطره ی عادی بارگذاری، تفسیر و ذخیره شود. من تصور می کنم این عامل به تنهایی مسبب فقدان بخش عظیمی از جزئیات و مفاهیم موجود در هر برونفکنی به بالاتراز ناحیه ی زمان واقعی می باشد. (تنها استثنا در مورد تعاملات ارواح می باشد. موجودات روحی می توانند به دلخواه ارتباطلات خود را در سطح پایه ی فهم پذیری قرار دهند تا با برونفکن ها و یا افراد در بعد فیزیکی تعامل کنند. بنابراین هر ادراک یا تعامل سطح بالاتر که بی درنگ قابل فهم نباشد، به احتمال زیاد یک ارتباط ارادی از سوی یک موجود روحی نمی باشد.)

این مشکل تفسیر ادراکات به طور ویژه ای اطلاعات به دست آمده از بایگانی آکاشیک را متاثر می کند. سطح طبیعی ادراک و تعامل درون طبقات اختری و بایگانی آکاشیک در سطح پایه ی هوشیاری به طور کامل قابل فهم نمی باشد، زیرا اطلاعات به دست آمده از بایگانی آکاشیک باید در سطح پایه ی هوشیاری و به وسیله ی ذهن بشری و سازوکار ذخیره سازی فیزیکی آن یعنی مغز تفسیر شود. اطلاعات کسب شده از منابع بالاتر به چیزی که به اعتقاد مغز شباهت بیشتری دارند تفسیر می شوند. این کار باعث می شود مغز ادراکات انرژیایی سطوح بالاتر را به انتزاعات استعاره ای و

تصاویر و عکس هایی که شباهت بیشتری به جوهر و معنی فشرده و خام داده های دریافتی دارد تفسیر کند. متاسفانه، محصول نهایی یعنی خاطره ی ذخیره شده ممکن است معنی چندانی نداشته باشد.

(به عنوان نکته ی مربوط باید گفت که این خط، فکری به نظر متبادر می کند که شاید هیروگلیف های مصری و دیگر زبان های تصویری نمادین باستانی به عوض این که زبان تصویری ساده ای باشند که ظاهرا تمدن های سطح پایین از آنها استفاده می کرده اند، تعاملات سطح بالایی باشند که نوشته شده اند.)

تداعی معانی و پیش بینی ها

ما هر کدام بایگانی آکاشیک را به نحو متفاوتی و مطابق زاویه ی انرژیای ادراک و تداعی معانی ذهنی آموخته شده ی خود درک و تجربه می کنیم. واحد های انرژی که نماینده ی هر رویداد بایگانی شده می باشند، در قالب انرژیایی که مختص سطح آن رویداد است فشرده شده اند. وقتی این پرونده ها را می بینیم و تفسیر می کنیم به صورت نوعی تجربه ی بصری چشم ذهن اختری با پوششی از تاثرات احساسی و شهودی به نظر می رسند. چگونگی تاثیر این ادراکات بر چشم ذهن نه تنها به زاویه ی ادراک بلکه به شیوه عمل ذهن نیمه هوشیار نیز بستگی دارد.

به نظر می رسد تداعی معانی نیمه هوشیار ذهنی، تحت تاثیر نمادگرایی باستانی وارد شده در هوشیاری جمعی می باشد، هر چند شاید در سطح به صورت تصاویر مدرن چشم ذهن به نظر بیاید. از این نمادگرایی تاریخی برای نمایه کردن بایگانی آکاشیک می توان استفاده کرد. برای مثال، نماد مرجع *سگهای* جنگی را می توان به آسانی به عنوان نمایش دهنده ی جنگ فهمید. *فرشته ی مرگ* نمادی است که مرگ را نشان می دهد. بدین جهت، برای یافتن «جنگ» در نمایه ی نمادین آکاشیک می توانید از ترکیب نمادهای فرشته ی مرگ و سگ های جنگی یا ترکیبات نمادین دیگر استفاده کنید. آنگاه می توانید جنگ های گذشته، حال و آینده و قسمت های مرتبط را جستجو کنید. جنگ های آینده فاجعه های بسیار عظیمی هستند و انرژیی های بسیار بیشتری نسبت به دیگر رویدادهای

محصول بشر دارند. بنابراین راحت تر می توان با آنها سازگار شد و بدین خاطر معمولا اگر در این موضوع یا موضوعی نزدیک به آن جستجو کنید در ابتدا ظاهر می شوند.

من فکر می کنم این دلیل اصلی این مسئله است که چرا پیامبران، روح گرایان و مشاهده گران از راه دور زیادی چنان پیش بینی های تیره و تاری در مورد آینده ی دنیا و بشریت انجام داده اند. آنها در خارج از کالبد یا داخل آن به بایگانی آکاشیک دست یافته اند و مقدار زیادی فجایع مصیبت بار را در آینده ی نزدیک مشاهده کرده اند.

یک تجربه از بایگانی آکاشیک

وقتی به نمایه کردن، مشاهده و رمزگشایی رویدادهای گذشته و آینده می پردازیم به مقادیری دانش در مورد تاریخ، جغرافیا، نمادگرایی باستانی، مسائل روزمره و رهبران دنیا نیاز داریم. زمانی که تصویر زیر را می دیدم، اگر می توانستم شخصی را که برای جمعیت سخنرانی می کرد و همچنین عوارض جغرافیایی کشوری را که دیدم شناسایی می کردم می توانستم به عوض این که فقط پس از وقوع آن متوجهش شوم ، به درستی یک رویداد مهم را در آینده پیش بینی کنم.

> پس از انجام مقداری فعالیت انرژیایی آزمایشی در طی یک جلسه ی خلسه ی عمیق روی مرکز پیشانی ام به خارج از کالبد برونفکنی کردم، ازمیان تونل گذرایی از انوار ستارگان گذشتم و عزمی جدی برای دیدار بایگانی آکاشیک در ذهنم نگهداشتم.
>
> در یک لحظه برق یک نور نقره ای – سفید بی صدایی را در چشم ذهنم تجربه کردم و یک احساس لحظه ای از چیزی شبیه ضربه ی محکم به صورتم را حس کردم که ادراکاتم را برای لحظه ای کور کرد. این مرکز پیشانی من بود که در کالبد فیزیکی/اثیری من بارقه می زد. (بخش ۱۴ را ببینید) مرکز پیشانی من در طی یک ساعت گذشته چند بار بارقه زده بود اما اولین باری بود که در طی برونفکنی آن را تجربه می کردم.
>
> وقتی ادراکاتم تثبیت شد، خود را زیر آسمان آبی نیلی لرزانی مشاهده کردم که تا زانو در مه غلیظی قرار داشتم. این مه در همه ی اطرافم موج می زد و اشکال ابر مانند عجیب و غریبی

در هوا پدید می آورد. هر کدام از این فوران ها تنها پس از چند لحظه پایداری دوباره درون مه فرو می غلتیدند. چندی طول نکشید که فهمیدم که اگر اندیشه ای را در مه نگهدارم یا به آن فشار دهم شکلی سر برمی آورد که تا حدودی شبیه اندیشه ی من می باشد. هر چه این اندیشه را بیشتر نگاه می داشتم، شکل پر جزیات تر و زنده تری به همراه رنگ و جنبش فوران می کرد. به صورت مجتمعی روی فجایع آینده تمرکز کردم و مه به سمت بالا جوشید و جرقه ای رنگارنگ همراه با همهمه و سرو صدا ایجاد کرد.

وقتی مه مرا در بر گرفت، شروع به دیدن همزمان چندین سطح کردم. با تصاویر گذرایی از جنگ ها، زمین لرزه ها، قحطی ها، آتش فشان ها، بیماری ها، سیل ها، حوادث هواپیما، کشتارها، و انفجارها بمباران شدم. تصویر جمعیت کثیری از افراد که رنج می بردند و می مردند ذهنم را پر کرد و درد و رنج وحشتناک آنها را حس کردم. این تصاویر اگر نگویم کاملا افسرده کننده ولی به طرز تهوع آوری گیج کننده بود. به نظر می رسید این تصاویر با مه عجیب مرتبط بودند. من احساس کردم با این ابرهای زنده ارتباط دارم به طوری که گویی بخشی از من هستند ولی همه چیز به طور هولناکی مخلوط و درهم بود. شبیه کوشش برای تماشای چند کانال تلویزیون به طور همزمان بود به طوری که تصاویر آنها روی هم افتاده باشد. بسیار گیج کننده بود. ذهنم را خالی کردم و از یورش تصاویر کاسته شد. وقتی به طور جدی و مطمئنی روی عزم اولیه ی خود به دقت تمرکز می کردم، بسیار نتیجه بخش بود. ابرها بار دیگر در اطرافم به جوشش در آمدند و همهمه کردند اما ین بار بی نظمی بسیار کمتری داشتند.

دراعماق ابرها صدها شکل و نماد مبهم در زمینه ی مه موجود در اطرافم پدیدار می شد. آنها چشمک می زدند و برخی از دیگران واضح تر بودند اما این بار فاصله و تشخیص خود را حفظ می کردند. یک تکه نمادین را دیدم که توانستم تنشخیص بدهم و آن فرشته ی مرگ بود پس توجهم را روی آن ثابت کردم. این نماد به سرعت بزرگتر و صلب تر از آنهای دیگر شد. من به سمت آن شناور شدم و روی آن تمرکز کردم و اندیشه ی جنگ را در پس زمینه ی ذهنم حفظ کردم. فرشته ی مرگ به ناگاه بزرگتر از اندازه ی واقعی برخاست و به سمتم حرکت کرد، در این زمان قلب اختری ام به قدر چند تپش متوقف شد. او ناگهان کاملا واقعی و تهدید آمیز به نظر رسید.

ابرها تیره تر شدند و جو شیطانی تر و آکنده از بوی زشت و زننده ی مرگ و تباهی گشت. فرشته ی مرگ سر زشت خود را برگرداند و قهقهه ای سرداد، به طور شریرانه ای غرید، داس خود را بالا برد و به سوی من تکان داد. اینک در دست دیگر خود دسته ای طناب داشت که با آنها تعدادی سگ هایی با صورت شیطانی که ناگهان در پشتش ظاهر شده بودند را نگهداشته بود. سگها جانورانی عظیم جثه ، با سینه ی ستبر و کمر باریک و موهای کم پشت و به رنگ زرد چرکین بودند که پوزه های درنده ی بزرگ و چشمان سرخ آتشین داشتند. هجوم های پی در پی و خونخواری آنها وحشتناک بود. آنها دندان قروچه می کردند ، زوزه می کشیدند و فرشته ی مرگ خندان را به سمت من می کشیدند. به نظر می رسید اینها همان « سگهای جنگ» پست و بدترکیب باشند(نماد دیگری که جان یافته بود.) من روی این صحنه تمرکز کردم و حس کردم دوباره منتقل می شوم. فر شته ی مرگ سگ ها را در ست جلوی صورت من رها کرد و آنها مستقیما به روی من (که خدا را شکر) به تصویر واضح شگفت انگیزی منتقل می شدم پریدند.

خود را در حالت شناور بر فراز یک شهر و زیر آسمان نیلی درخشانی با آفتاب و بدون ابر یافتم. آفتاب سوزان درونم را محترق می کرد و هوا آکنده از بوی تندی بود که تشخیص نمی دادم. چند صد فوت زیر پایم، مرد سیه مو و سیه چرده ای با اندامی ستبر و سبیل و لباس مخصوصی روی یک سکوی افراشته زیر دو شمشیر هلالی شکل ایستاده بود. به پایین شناور شدم تا بهتر ببینم و در ارتفاع پنجاه فوتی و در مقابل او معلق ماندم. شمشیرها بسیار بزرگ بودند و به نظر می رسید حدود چهل فوت یا بیشتر ارتفاع دارند. او سخنرانی کاریزماتیکی داشت و جمعیت بی شماری را با زبان غیر قابل تشخیصی تشویق و ترغیب می کرد. من هرگز جمعیتی به آن عظمت ندیده بودم، به نظر می رسید میلونها انسان آنجا بودند. آنها ردا به بر و دستار به سر داشتند و لباس برخی بسیار مندرس و ژنده به نظر می رسید. جمعیت وقتی سخنران نکته ای را مطرح می کرد یا برای تنفس مکث می کرد، غریو های بلندی سر می دادند.

همین طور که تماشا می کردم، یکی از شمشیرها به آرامی به یک قداره ی مخصوص جنگ های صلیبی تبدیل شد که صلیبی درروی تیغه ی آن نزدیک قبضه اش حک شده بود. صحنه برای چند دقیقه ادامه یافت و آنگاه وقتی تصمیم گرفتم به ساختار ابری بایگانی آکاشیک

برگردم محو شد و از آنجا خارج شدم. من به جای بایگانی آکاشیک به کالبد فیزیکی هنوز در خلسه ام بازگشتم. من در حدود بیست دقیقه خارج از کالبد بودم.

مردی که سخنرانی می کرد، و نشناختم صدام حسین بود. آن صحنه در بغداد و در بنای یادبود سرباز گمنام عراقی بود. این بنای یادبود به اعتقاد من به افتخار کشته های جنگ ایران و عراق ساخته شده بود. من این صحنه ی آینده را هفت ماه پیش از آغاز جنگ خلیج فارس دیدم. من تا آغاز جنگ خلیج فارس نمی دانستم صدام حسین که هست یا این صحنه کجا قرار دارد تا این که صحنه ی آینده را بر روی پرده ی تلویزیون در طی جنگ خلیج فارس مشاهده کردم. در زندگی واقعی دو قداره ی عظیم بر روی این بنای یادبود قرار دارد. تغییر این شمشیر (از قداره به شمشیر صلیبی) تصویری نمادین را استعاره می کرد و یک احتمال در آینده را نشان می داد. این شمشیرهای متقاطع نماد های آسانی برای تشخیص بودند و نمایشگر یک جنگ آتی احتمالی بین شرق و غرب بودند.

بخش ۳۰- ضربان آکاشیک

این بخش را می شد حدس خیالپردازانه یا اکتشاف استعاره ای سرزمینهای ناشناخته نیز نامید. انتخاب بین یکی از این عناوین را بر عهده ی خودتان می گذارم. ماهیت کلی تحقیق OBE به مفهوم واقعی کلمه، عینی می باشد. این خصلت باعث فراهم آوردن بهترین منبع تغذیه برای اندیشه هایم گشته است. این بهترین کاری است که می توانم انجام بدهم. اگر مدارک و استدلالات تجربی که در اینجا ارائه می کنم اثبات شوند، رازهای درون ابعادی فراوانی را فاش خواهند کرد که شامل قانون جهانی کارما، بایگانی آکاشیک، و هوشیاری جمعی خواهد بود و ارتباط آنها را با زندگی روزمره ی ما در عالم فیزیکی هوبدا خواهند ساخت.

باد اختری

اگر منظما و گاه به گاه به ناحیه ی زمان واقعی برونفکنی کنید، به پدیده ی رازآمیزی برخورد خواهید کرد که من آن را باد اختری می نامم. باد اختری، یکی از نیروهای هراس انگیز و قدرتمند طبیعی در عالم می باشد و هنگامی که در طی یک برونفکنی زمان واقعی هوشیارانه تجربه بشود بسیار چشمگیر و قابل توجه می باشد. به اعتقاد من این پدیده مسبب آن چیزی است که ضربان اختری می نامم. من اطمینان دارم که برخی برونفکن ها سناریوی زیر را از خلال برونفکنی های واضح در یاد مانده، تکه های رویا، یا تاثرات و احساسات مبهم معلق در آستانه ی حافظه تشخیص خواهند داد.

شما در حال سفر در ناحیه ی زمان واقعی هستید و مشغله های خود را پیگیری می کنید که به ناگاه در چنگک نیروی غیر قابل مقاومتی می افتید. متوجه می شوید که بر خلاف اراده ی خود و معمولا به سمت عقب کشیده می شوید. به این می ماند که باد بسیار قدرتمندی شما را به عقب می راند، اما هیچ چیزی را که شبیه باد باشد نمی بینید و نمی شنوید. نیروی باد اختری شبیه همان احساسی است که وقتی کالبد فیزیکی جفت برونفکن شده ی خود را بازمی خواند، ایجاد می کند، اما بسیار قوی تر است. هیچ اضطراب یا احساس ترس و ضعفی وجود ندارد و تنها نیروی غیر قابل مقاومتی شما را به عقب می کشد. اما این مسئله چرا اتفاق می افتد، این نیرو شما را به کجا می برد و با شما چه می کند؟

ممکن است چند لحظه با باد اختری مبارزه کنید و حس کنید گویی دارید با نیروی خاموش یک باد توفنده و گردبادی می جنگید. این نیرو به مرور افزایش می یابد تا این که شما را به ظاهر از پس گردن می گیرد و به سمت آسمان و دوردست ها پس می کشد. در حالی که به میان ابرها و ... ناشناخته کشیده می شوید خانه و شهر خود را می بینید که زیر پایتان محو می شوند. پس از وقفه ای به ظاهر کوتاه، خود را دوباره به سمت پایین شناور می بینید... اما در زمان و مکان دیگری هستید. شما تقریبا در همان زاویه ای که بالا کشیده شده اید دوباره به سمت پایین شناور می شوید. ممکن است پشت بام ها ی یک شهر یا دهکده را ببینید که شاید در آن زمان بتوانید آنجا را تشخیص بدهید و این تصویر هر چه پایین تر می آیید بزرگتر می شود.

شما در موقعیتی در این دنیا و شاید تنها چند ماه قبل تر یا بعد تر از حال و اغلب در آینده خود را می یابید. باد اختری شما را برای مدت کوتاهی آنجا رها می کند و آزاد هستید که برای مدتی آنجا پرسه بزنید و هرگز نمی ترسید اما همواره سردرگم هستید. کل تجربه ی باد اختری ممکن است به نظرتان نامربوط بیاید. ممکن است کلا افراد آشنا یا غریبه یا هر دو دسته را ببینید و با آنها صحبت کنید. برخی اوقات این افراد از وجود شما آگاهند وبرخی وقت ها هم آگاه نیستند. آنها همواره مانند شما از علت ملاقات رخ داده و معنی آن بی خبرند.

ممکن است شاهد صحنه ای از زندگی واقعی خود در گذشته یا آینده باشید. ممکن است حس کنید تنها نقطه ای از آگاهی بدون جسم و تماشاگری نامریی هستید که همزمان در همه ی جهات می بینید. گاهی مواقع با خود گذشته یا آینده ی خود ادغام می شوید و از جفت چشمهای جدید می بینید به طوری که گویی آنجا هستید. ممکن است به جایی در گذشته ی دور بروید و رویداد ویژه ای را ببینید. ممکن است دهکده و خانه ها و مردم و حوادثی قدیمی را در صدها سال پیش ببینید و در میان کوچه های غیر قابل تشخیص سالهای دور قدم بزنید. در آن زمان هیچ دلیل خاصی برای این حوادث وجود ندارد.

بسیاری از محققان OBE وقتی با این پدیده مواجه می شوند، می گویند :«چه خیالبافی جالبی ... » و بی درنگ کل باد اختری را به درون سبد «مسائل بسیار دشوار » می اندازند. باد اختری رویداد نامتداولی نمی باشد. این رویداد توسط بسیاری از برونفکن های دیگر هم تجربه شده و مورد بررسی قرار گرفته است. در کتاب «برونفکنی کالبد اختری» مالدون و کرینگتون این پدیده را «برونفکنی ورای هوشیاری » نامیده اند و آن را پدید آمده براثر هوشمندی بالاتر توصیف کرده اند که برونفکن را به دلایل نامشخصی به سطوح بالاتر ابعادی می برد. مالدون چنین تجربه ای را که برای او پیش آمده بود شرح داده و گفته است که در خانه ای فرود آمده و افراد بیگانه ای را دیده که آنها چند ماه بعد ادعا کرده اند شخصا با او ملاقاتی داشته اند. رایج ترین نظریه این است که نیروی باد اختری برهان سطح بالایی است که از سوی ارواح به دلایل مرموزی به برونفکن داده می شود تا معنی چیزی را که غالبا از نطر برونفکن دور مانده است به او نشان دهد. به بیان عام تر، این تجربیات معمولا تا زمانی که منظور غایی آنها بعدا روشن شود،ظاهرا دلیل خاصی ندارند.

بیایید منطق این نظریه را بررسی کنیم: چرا باید یک موجود هوشمند، چنین کار به ظاهر عجیب و غریب و بی مفهموی را انجام بدهد؟ موجودات سطح بالا به راحتی می توانند به برونفکن ها پیام های روشن و تجربیات قابل فهم بدهند. برای مثال آنها می توانستند به آسانی یک تخته سیاه درست کنند و پیام ساده ای را روی آن بنویسند یا این که عکس ها و نماد های ساده ای را نشان بدهند. آنها مطمئنا می توانستند پیامی که برای برونفکن مهم است را انتخاب کنند تا این که چیزی را که تفسیر

www.takbook.com

کاملا غامضی دارد نشان بدهند. من فکر می کنم که باد اختری یک عمل ارادی از سوی موجودات هوشمند متعالی تر نیست بلکه یک پدیده ی طبیعی با علت طبیعی می باشد.

اما هدف باد اختری چیست و چگونه عمل می کند؟ و چگونه بر همه ی ما و در اینجا روی زمین و در عالم فیزیکی اعمال می شود؟

در ابتدا باید گفت که عده زیادی از افراد OBE های هوشیارانه ای ندارند و عده ی فراوانی از برونفکن ها (که به راستی عده ی ناچیزی می باشند) پیش از انتقال به طبقات اختری تنها زمان اندکی را در ناحیه ی زمان واقعی صرف می کنند. برونفکن ها معمولا رد یک تجربه ی باد اختری را در سطح اختری گم می کنند و مقدار کمی از آن را به یاد می آورند. این نوع رویداد به عنوان نوعی برونفکنی تحمیلی یا خودبخودی سطح بالا یا یک برونفکنی در میان برونفکنی دیگر که آنها را به سطوح ابعادی بالاتر منتقل کرده است، توصیف شده است.

یک تجربه ی باد اختری در زمان واقعی بسیار واقعی تر و قابل تشخیص تر از همتای طبقه ی اختری خود می باشد، زیرا خاطرات تجربه ی باد اختری در سطحی بالاتر از زمان واقعی به نظر بسیار متاثر از سطح پایه ی فهم پذیری می آید. به نظر می رسد برگردان مغز فیزیکی از این نوع تجربه ی سطح بالا پس از یکپارچگی مجدد جفت برونفکن شده با کالبد فیزیکی، خاطرات کاملا قابل تشخیصی بر جای نمی گذارد.

برونفکن های بسیار فراوانی بسیار خوش شانس هستند و دو یا سه برونفکنی صحیح در ماه دارند. این برونفکنی ها به خصوص بخشهای زمان واقعی آنها همواره مدت کوتاهی دارند. دوپارگی ذهن، سطح پایه ی فهم پذیری، برگردان و مشکلات از دست رفتن خاطرات سایه سبب ساز گروه عمده ای از تجربیات برونفکنی فراموش شده می باشند. همه ی این مسائل مشخص می کنند، که برونفکن ها وقتی باد اختری برمی خیزد به طور هوشیارانه ای در ناحیه ی زمان واقعی عمل نمی کنند. جفت برونفکن شده ی آنها مانند برونفکنی خواب عادی ، در ناحیه ی زمان واقعی شناورمی شود و به زودی به خواب می رود. عمده ی مردم دنیا وقتی باد اختری به آنها می خورد و آنها را جمع می کند

به نظر خوابیده می آیند و بنابراین تعجب برانگیز نیست که تجربیات باد اختری به ندرت گزارش شده اند.

از این استدلالات کاملا هویداست که باد اختری را نمی توان به عنوان تماس ارادی ارواح سطح بالا، برونفکنی خودبخودی سطح بالا، یا ورای هوشیاری پنداشت. در پس کل پدیده ی باد اختری باید علت و اثری طبیعی و حتی هدفی طبیعی وجود داشته باشد. آیا همه ی اینها حتی اندکی شما را درمورد ریشه ها و اهداف باد اختری به شک نمی اندازد؟ تکه های پراکنده ی رویدادهای گذشته و آینده که در انتهای تجربیات یاد اختری نشان داده می شوند، بیان کننده ی دخالت بایگانی آکاشیک می باشد. در این صورت، بایگانی آکاشیک از کجا وارد این مقوله می شوند؟ از این باب بایگانی آکاشیک چه هست؟ این سوابق چگونه کار می کنند و اصلا چرا وجود دارند؟ هدف و کارکرد طبیعی آنها چه می باشد؟ و باد اختری با آنها چه کاری دارد؟ خوب ... من سال ها وقت صرف بررسی این سوالات بسیار مشابه کردم.

از اینجا تا آکاشا

برای ارائه ی خلاصه ای موجز باید بگویم که بایگانی آکاشیک به اعتقاد من در هیچ مکان یا زمان خاصی و همچنین درهیچ بخش خاصی از هیچ سطح یا اقلیم ابعادی قرار ندارد. این بایگانی توسط هوشیاری در رسانه ی نهان، میان ابعادی و انرژیایی ایجاد می شود که در سراسر همه ی سطوح عالم چند بعدی بی کران ما گسترده شده است. من این رسانه ی نهانی را *آکاشا* می نامم. آکاشا در هر مکان و هر زمان به عنوان جنبه ای از اثیر است که انرژی های بازتابیده و تشعشع یافته ی ظریف را از همه ی سطوح هوشیاری در خلال فعالیت های زندگی و وجود جذب می کند.

یک جنبه ی آکاشا یعنی بایگانی آکاشیک را می توان به صورت سوابق کامل انرژیایی رویدادهای گذشته و آینده ی احتمالی در نظر گرفت. رویدادهای گذشته به صورت بازتاب های انرژیایی دیرپایی وجود دارند. پرونده های مربوط به آینده توسط این انرژی های دیر پا ایجاد می

شوند. بدین جهت آینده به صورت انرژی های احتمالی انتزاعی وجود دارد که توسط رویدادها، اعمال و اندیشه های گذشته و حال ایجاد می شوند. هر چه رویداد های آینده احتمال وقوع بیشتری بگیرند، انرژیهای مربوط به آنها قویتر می شوند. برخی احتمالات مانند فجایع طبیعی بزرگ چنان قوی هستند که با هیچ عمل تغییر دهنده ی ممکن به دست بشر قابل عوض شدن نیستند. بدین جهت این رویدادها را می توان زیرکانه انرژی های محتوم تقدیر نامید.

اندیشه ها و اعمال گذشته و آینده باعث واکنش هایی در رسانه ی انرژیایی آکاشا می شوند و چین های انرژیایی روی انرژی های احتمالی آینده ی ایجاد شده درون آکاشا پدید می آورند. می توانم به طور ظریفی بگویم فکر می کنم که هر عمل ثبت شده در رسانه ی انرژیایی آکاشا باعث یک واکنش موافق و مخالف در آن می شود. این سازوکار کنش ها و واکنشهای انرژیایی تاثیر تغییر دهنده ی قدرتمندی بر انرژی های احتمالی دارد که این اثر را اغلب کارما می نامند. کارما واکنش های مثبت و منفی روی انرژی های آینده می گذارد تا هر عمل را سازگار و متعادل سازد. کارما پاداش یا عقوبت نیست بلکه فرایند طویل المدت متعادل سازی انرژیایی است که از طریق آن واحد های فردی هوشیاری (ارواح) به مرور در طی حلول های خود در بعد فیزیکی به تعادل دست می یابند.

قانون کارما: هر کنش، یک واکنش انرژیایی موافق و مخالف درون آکاشا پدید می آورد.

قانون جهانی: موافق، موافق را جذب می کند و مخالف را دفع می کند، اما تنها از طریق قانون کارما

من معتقدم ، انرژی های متنفذ کارمای احتمالی برای هر واحد هوشیاری فردی (هر روح منفرد) چیزی شبیه یک استخر آکاشیک پر نفوذ را تشکیل می دهند. این استخر چیزی شبیه یک ناحیه ی ذخیره سازی انرژیایی خصوصی است که حاوی هر دو خصیصه مثبت و منفی می باشد. انرژی های کارمایی متنفذ مثبت تاثیری مثبت دارند و انرژی های کارمایی متنفذ منفی تاثیری منفی بر روی شخص/روح مورد نظر دارند. قانون کارما تعادل این انرژی های مثبت و منفی را برقرار می سازد.

این مفهوم استخر آکاشیک را می توان ساده تر کرد و به صورت یک تابلوی امتیازات که اعمال آگاهی مثبت و منفی را می شمارد در نظر گرفت. این امتیازات در برابر امتیازات همه ی بازیکنان دیگر بازی زندگی متعادل می شوند. تاثیر شرایط زندگی برای همه ی بازیکنان مطابق با قواعد تعادل در تابلوی امتیازات کارمای جهانی تعیین و ثبت می شود.

انرژی های احتمالی (بر خلاف شیوه ای که عموما تصور می شود) تنها به صورت دسته ای از پرونده ها که رویدادهای گذشته و آینده را نشان می دهند وجود ندارند. این انرژی ها همچنین اثر به غایت قدرتمندی بر گذشته و آینده دارند. آنها جوهر تغییر دهنده ی انرژیایی حال و آینده هستند. انرژی های احتمالی همه ی شرایط انرژیایی (تاثرات زندگی) حال و آینده را مطابق قانون کارما می سازند. این فرایند غامض، دسته هایی از دافعه و جاذبه های ظریف به غایت پیچیده، مرتبط با هم و زمان دربردارد. انرژی های موافق، جذب می شوند و انرژی های مخالف دفع می شوند اما این فرایند تنها از سوی قانون کارما تعیین و اعمال می شود.

کارما، عامل نهانی تغییردهنده ی قانون جهانی، است که قانونگذار و ناظر پیچیده درون آن می باشد. کارما و قانون جهانی دست در دست هم به عنوان جنبه های مشابهی از سازوکار تاثیر گذاری بر زندگی فعالیت می کنند. این مسئله مرا به این نتیجه رساند که قانون جهانی و بازوی متنفذ آن کارما، از لحاظ انرژیایی نامریی اند. به نظر من این علت وجود انرژی های احتمالی و دلیل تاثیر چنان عمیق آنها بر زندگی ما می باشد.

آکاشا یک رسانه ی سیال میان ابعادی، و یک اقیانوس گسترده در زمان می باشد که توسط انرژی های انتزاعی ایجاد شده توسط هوشیاری پر شده است. این رسانه حاوی بازتابهای انرژیایی منفعل و انرژی های متنفذ نه چندان منفعل کارما می باشد. آکاشا در همه جا و هر زمان وجود و جریان دارد. مانند یک اقیانوس واقعی پر از جذر و مد و جریانهای پیچیده، دارای قسمت های عمیق و قسمتهای کم عمق، تپه هایی زیر آب و صخره هایی روی آب و جزایر و قاره هایی است. بالاتر از همه ی اینها این رسانه کاملا تحت تاثیر زندگی با همه ی تنوعات شگرفش می باشد.

منبع همه ی هوشیاری ها در مرکز عالم نهفته است. ابزار زندگی کارما و سازوکار فعالیت واقعی قانون جهانی، ضربان آکاشا از این نقطه می آید. وقتی باد اختری در میان آکاشا می وزد، همه ی موجودات زنده عالم را جذب و ثبت، محاسبه و مقایسه می کند و نهایتا کارما را به توسط قانون جهانی بر آنها اعمال می کند. آکاشا همان اثیر یا رسانه ی میان ابعادی متصل کننده و موج حامل جهانی است که تنظمیات منظم همه ی تاثیرات زندگی، تا حتی حد ریزترین جزئیات زندگی اشکال پست حیات می باشد. این سازوکار محاسبه و تنظیم توسط منشا همه ی هوشیاری ها و از میان مرکز بزرگ ابداع شده است و وقتی وارد عالم چند بعدی می شود پدیده ی خارق العاده ی باد اختری را ایجاد می کند.

ضربان اختری

اما آکاشا تنها نوعی رسانه ی عجیب انرژیایی و موج حامل نمی باشد، بخشی از آن شامل مجموعه ای ویژه از سوابق زمانی می باشد. آکاشا نیرویی زنده، متغیر و دینامیک است که همه را در بیست و چهار ساعت شبانه روز تحت تاثیر قرار می دهد. آکاشا ضربان قلب هوشیاری جهانی است. آکاشا مسئول همه ی شرایط و تاثیرات پیرامون زندگی همه می باشد. آکاشا بر همه ی ما به شدت تاثیر می گذارد به طوری که گویی ما بخشی از آن هستیم و آن هم بخشی از ماست.

مرکز بزرگ، ساختار ابعادی بسیار رفیعی می باشد که در بالاتر از همه ی سطوح ابعادی قرار دارد. این مرکز در دل خود یک مقر هوشیاری جهانی دارد که سرچشمه و منبع بزرگ جرقه ی زندگی، اندیشه، تخیل، آفرینش می باشد و همه ی عالم را با انرژی های اولیه ی نور و زندگی پر کرده است.

وجهی از این منبع مسئول فعالیت ضربان آکاشیک می باشد و آن را به خاطر اعمال قوانین کارما و جهانی می توان با یک پردازنده ی بی نهایت قوی، هوشمند و آگاه رایانه مقایسه کرد. لطفا مرا به خاطر توصیف مکانیکی آنچه می تواند وجهی از خدا نامیده شود ببخشید. من سعی می کنم چیز غیر

قابل توصیفی در سطح پایه ی هوشیاری و فهم را که همگی مجبوریم با آن زندگی کنیم ساده سازی و تشریح کنم.

وقتی این منبع، بازتاب لطیفی از جوهر حیات همه ی واحدهای منفرد هوشیاری موجود در عالم را به درون می کشد، پدیده ی باد اختری رخ می دهد. هر جفت برونفکن شده خوابیده یا هوشیار درون خود دسته ای انرژی های شرطی و متنفذ دارد که در طی پدیده باد اختری توسط این منبع به طور منظمی جمع آوری، بررسی، اصلاح و به روز می شوند. من این انرژی ها را بذرهای هوشیاری می نامم. *بذرهای هوشیاری* تاثیر عمیقی بر زندگی هر روح حلول یافته در این عالم دارند. این بذرها مسئول خوش شانسی و بدشانسی در همه زمینه های زندگی می باشند.

این بذرهای هوشیاری در طی آنچه که *دوره ی ضربان آکاشیک* می نامم برای بررسی، پردازش و نو شدن جمع آوری می شوند. منبع، هر دسته ی جاری از اندیشه ها، اعمال، و رویدادهای درون هر روح منفرد را بررسی و پردازش می کند. اینها در مقابل مجموع کلی همه ی اعمال و اندیشه های گذشته ی همه ی روح ها که شامل تاثیراتشان بر دیگر روح ها نیز می شود سنجیده و محاسبه می شوند. آنگاه این انرژی ها به صورت انفرادی و جمعی بر اساس قانون کارما، متعادل و اصلاح می شوند. بدین جهت، بذرهای هوشیاری به طور منظم توسط قانون کارما و قانون جهانی مطابق معادله ی الهی تعادل، هماهنگی، و رشد معنوی، نو می شوند.

در این هنگام منبع، جوهرهای اصلاح شده همه ی جفت های برونفکن شده را به صورت امواج انرژیایی میان ابعادی متراکمی که ضربان آکاشیک می نامم به بیرون می دمد. این موج درون خود حاوی همه ی جوهرهای حیاتی اصلاح شده واحد های هوشیاری منفرد در عالم می باشد. این جوهرها اکنون پراز بذرهای متنفذ هوشیاری نو شده و بسته های هوشیاری انرژیایی تنظیم کننده ی زندگی هستند. همه ی این انرژی ها دوباره به میان طیف ابعادی، عالم فیزیکی و درون بعد تجربیات دشوار دمیده می شوند. اگر در طی یک برونفکنی زمان واقعی به دست باد اختری گرفتار آمده باشید، متوجه شده اید هنگامی که دوباره شروع به سقوط در میان ابرها وبه سمت زمین کرده اید کاملا هوشیار شده اید.

هنگامی که هر جفت برونفکن شده با کالبد فیزیکی اش یکپارچه می شود این بذرهای هوشیاری وارد کالبد اثیری او جایی که ریشه می گیرند، می شوند. برخی بذرها بی درنگ شروع به تاثیر انرژیایی می کنند در حالی که برخی دیگر خاموش و آماده ی ظهور می مانند تا زمانی که یک رویداد زندگی واقعی، انرژی آنها را فعال کند. وقتی یک بذر پنهان شده فعال شود انرژی هایی که آزاد می کند شروع به تغییر دادن مجموعه جاذبه ها و دافعه های درون شخص می کند. این مسئله عمیقا بر شیوه ی تعامل شخص با محیط و دیگر افراد تاثیر می گذارد زیرا شیوه ی جذب و دفع قانون جهانی را در سطح ریشه ای متاثر می کند.

این مسئله همچنین می تواند «دژا وو»[1] یا آشناپنداری را توضیح دهد. یک بذر قوی که درون شخص آزاد می شود باعث آشناپنداری می شود که یک احساس قوی دانستن است که گویی چیزی یا کاری قبلا مشاهده، تجربه یا انجام شده است. من آشناپنداری را نتیجه ی توالی آزاد شدن بذرهای هوشیاری پنهان شده می دانم که به سمت بالا و ذهن نیمه هوشیار گسترش می یابند. آشنا پنداری حسی شبیه این دارد که یک خاطره ی مهم ناگهان وارد ذهن هوشیار شود به طوری که گویی خاطره ی چیز مهمی تنها اکنون تجربه می شود. بسیاری از افراد این حس را در آغاز رهاشدن رویداد درک کرده اند و بدین جهت کاملا می دانند که متعاقبا چه اتفاقی خواهد افتاد. این نوع از تجربه بسیار جالب توجه است و می تواند تاثیر بزرگی بر زندگی افراد بگذارد. این مسئله بسیار شبیه دانستن آینده پیش از آمدن آن و شاهد آشکار شدن بخشی از آن پیش از وقوع می باشد.

انتخابهای کوچک زندگی

زندگی پر از انتخاب های کوچک است. هر کس در هر روز از زندگی خود انتخاب های به ظاهر غیر مهمی انجام می دهد: آنچه می خوریم و می نوشیم، آن اتوبوس ها یا قطارهایی که با آنها سفر می کنیم، آنچه می خوانیم و ... . انتخاب های کوچکی که انجام می دهیم و آنهایی که توسط

[1] - deja vu

افراد دیگر برای ما انجام می شود، تاثیر عمیقی بر زندگی ما و دیگران می گذارد. ما حق انتخاب داریم، زندگی های ما مانند دستوراتی که باید کورکورانه دنبال شوند طرح ریزی نشده اند. ما با انتخاب مسیرمان در طی زندگی و انتخاب های کوچک خود توان تغییر آینده را داریم و انتخاب های کوچک هم می توانند به اهمیت انتخاب های بزرگ باشند. ما هرگز نمی دانیم که کدام انتخاب کوچک یا شانس پدید آمده از سوی کسی دیگر تاثیر بزرگی بر زندگی ما و زندگی افراد پیرامون ما خواهد گذاشت.

انتخاب های ما تحت تاثیر چهار عامل عمده است: استدلال، فشار محیطی، احساسات و شهود. اما اولویت آنها لزوما به ترتیب نمی باشد. شهود، تصادفی ترین اجزای انتخاب را مهیا می کند و اغلب ما را وا می دارد که کاری را که *حس می کنیم* دوست داریم انجام بدهیم. غالبا وقتی احساسات خود را دنبال می کنیم که عنصر دیگری وجود ندارد. عامل تصادفی عنصری است که بیشترین تاثیر را بر انرژی های متنفذ می گذارد. این انرژی ها زندگی ما و دیگران را تشکیل می دهند و با فعالیت در میان ما و دیگران تاثیرات نفوذی متناوب طویل المدتی را ایحاد می کند.

آکاشا ی مقدماتی

ضربان آکاشیک موج حامل متراکم و بانفوذ انرژیایی می باشد. این ضربان در اندیشه ها و احساسات ما نفوذ می کند و تاثیرات نفوذی و انرژی های شرایط محیطی را که بر هر کدام از ما به صورت شخصی و جمعی تاثیر می گذارد، تنظیم می کند. ضربان قلب هوشیاری جهانی، سرریز وسیعی از قانون جهانی می باشد. این ضربان به درون کشیده می شود و باعث می شود باد اختری در سراسر عالم بوزد. این



شکل 34- باد اختري و پديده ي ضربان آكاشيک

ضربان به بیرون دمیده می شود و باعث می شود ضربان آکاشیک در میان همه ی مکان ها و زمان ها جاری شود و وارد همه ی واقعیت های ابعادی بشود. پیچیدگی بی نهایت و حیطه ی عمل منبع همه جا را می بیند. او همه چیز را حتی تا ریزترین جزئیات متعالی ترین و پست ترین زندگی ها را مشاهده ، جذب، محاسبه، متعادل و تنظیم می کند.

منبع، به صورت ستاره ای در نوک هرم نشان داده شده که درون مرکز بزرگ است که در راس طیف ابعادی قرار دارد. این، مرکز هوشیاری جهانی و بالاترین سطح هوشیاری می باشد. در پایین هرم، بعد فیزیکی که واقعیت ما و بعد تجربه ی سخت قرار دارد که همه ی جانهای ما زندگی می کنند و در سطح پایه ی هوشیاری و فهم پذیری تا آخر، ایفای نقش می کنند. بین این دو حد، هوشیاری به صورت صعودی و نزولی در میان لایه های ابعادی حرکت می کند.

دوره های ضربان آکاشیک تا آنجا که توانسته ام بفهمم در هر بیست و چهار ساعت شبانه روز دو یا سه بار رخ می دهند. به هر حال، ممکن است من کاملا در این مورد اشتباه کرده باشم و متاسفم که نمی توانم زمان بندی دقیقی ارائه کنم. (برای افزایش دقت زمان بندی باید به صورت پی در پی چند بار در طی بیست و چهار ساعت به زمان واقعی برونفکنی کنیم. هیچ کس نمی تواند چنین زمانی را در خارج از کالبد صرف کند و خاطره ی واضحی از آن به یاد بیاورد.) به نظر می رسد در مدت های خاصی از سال، پدیده ی باد اختری قوی تر از دیگر زمین ها می باشد. من هیچ پاسخ متقنی برای علت این مسئله ندارم اما تصور می کنم تاثیرات نجومی نقش مهمی در این مسئله دارد.

هدف طبیعی برونفکنی

در طی خواب عادی، کالبد اثیری بسط می یابد، پالوده می شود و جفت برونفکن شده را ایجاد می کند که همان طور که گفته شده حاوی بازتاب کاملی از هوشیاری و همه ی خاطرات، چه هوشیار و چه ناهوشیار می باشد. به عبارت دیگر جفت برونفکن شده، یک رونوشت کامل از خود فیزیکی اش در شکل انرژیایی لطیف نگه می دارد که یک گام کوچک از بعد اختری بالاتر می باشد.

جفت برونفکن شده را همچنین می توان به صورتی در نظر گرفت که حاوی همه ی کالبد های لطیف بالاتر است. وقتی جفت برونفکن شده چه خوابیده و چه به حالت دیگر به داخل منبع کشیده می شود، کالبد های لطیف متراکم ترش وقتی درمیان طیف ابعادی به سمت مرکز بزرگ بالا می رود، به تدریج مثل لایه های پیاز از آن باز می شود. این رویداد علت این مسئله است که چرا جفت برونفکن شده در طی خواب از کالبد فیزیکی جدا می شود. او در حالت خوابیده یا بیدار خارج از کالبد، منتظر ضربان اختری بعدی باقی می ماند.

وقتی باد اختری فرا می رسد، جفت برونفکن شده به طور غیر قابل مقاومتی به سوی بالا و مرکز بزرگ کشیده می شود و هر چه بالاتر می رود پالاییده تر می شود. هر چه بالاتر می رود، لایه های خشن تر انرژیایی اش جدا می شود تا این که تنها جوهر خالص یعنی بالاترین وجود انرژیایی ممکن باقی می ماند. بالاترین و خالص ترین کالبد انرژیایی مستقمیا جذب منبع می شود. لحظه ی بسیار کوتاهی بعد به صورت نو شده ای به بیرون دمیده می شود و ضربان آکاشیک او را از میان طیف ابعادی به سمت پایین حمل می کند. در طی راه به سمت پایین و عالم فیزیکی کالبدهای خشن ترخود را باز می پوشد تا این که نهایتا باز با کالبد فیزیکی منتظرش یکپارچه شود.

این اتفاق به طور طبیعی در زمان خواب اتفاق می افتد. بدین جهت، جذب بذرهای هوشیاری نفوذی به طور عادی توسط ذهن هوشیار تجربه و یادآوری می شود مگر این که برای یک برونفکن زمان واقعی کاملا بیدار رخ بدهد. برونفکن های زمان واقعی، کل پدیده باد اختری را تجربه خواهد کرد و ممکن است تصاویر استعاره ای انتزاعی مربوط به توالی رها سازی رمزشده ی بذرهای هوشیاری نو شده را تجربه کند. این اتفاق ممکن است زمانی که این بذرها پیش از بارگذاری به درون کالید فیزیکی/اثیری، هنگامی که به درون جفت زمان واقعی بیدارشان منتقل می شوند، رخ بدهد. این رویداد می تواند باعث شود برونفکن زمان واقعی بیدار، منظره ی خارج از کالبد قدرتمندی را در چشم ذهن خود به صورت بی واسطه تجربه کند. به خاطر ماهیت سیال محیط خارج از کالبد، این مسئله بیشتر به صورت یک رویداد تجربه می شود تا منظره. من معتقدم این فرایند باعث مقداری رویاهای پیشگویانه و نبوتی می شود.

همه ی این نکات نشان می دهند که OBE هوشیارانه یک عمل غیر طبیعی هوشیاری می باشد، و حتی شاید یک شکافی در سازوکار فعالیت زندگی می باشد. اما من فکر می کنم این مسئله وقتی یک ظرفیت بالقوه ی OBE طولانی مدت بررسی می شود، فاصله ی زیادی با یک جواب ساده دارد. OBE خیلی معنی دار و قوی تر از آن است که تصادفی باشد. بنابراین به نظر منطقی می رسد که پیشنهاد کنیم OBE هوشیارانه می تواند نقش مهمی در فرایند تکامل روحی و معنوی داشته باشد. به نظر من به مرور که نوع بشر تکامل می یابد، عامل OBE به تدریج بخش ژرف تر و معنادارتر زندگی در سطح انفرادی و سطح گونه های رشد یافته می شود. OBE باعث ایجاد یک پیوند تجربی قوی با منبع، با همه چیز، با موجود بزرگ و با بنیانگذار همه چیز شامل ریزترین جرقه هایی که در اعماق قلب ما نهفته است می شود.

تجربه ی باد اختری

تجربه ی زیر را چند سال پیش در طی یک برونفکنی زمان واقعی بسیار قوی داشته ام. من در هر دو کالبد فیزیکی/اثیری و زمان واقعی کاملا بیدار بودم که این مسئله چشم انداز منحصر به فردی از پدیده ی باد اختری به من داد. با گذشت زمان و ادراک تجربه ای که واقع شده، نتایج تاثرات نفوذی کاشته شده و توالی رهاسازی رمزی آنها بهتر می تواند بررسی و فهمیده شود.

> یک شب تابستانی گرم بود و آخر شب به مراقبه مشغول بودم. در حالت خلسه ی کامل انرژی را می انگیختم و روی مراکز اولیه ی بالاتر خود کارمی کردم. بدنم شروع به لرزش کرد و خیلی زود ارتعاشات کل بدن که نتیجه ی جنبی گاه گاه این نوع فعالیت انرژیایی می باشد را حس کردم. به سمت درون اتاق رها شدم و چند فوت جلوی کالبد فیزیکی شناور شدم. می خواستم با گذر از میان دیوار به سمت پشت خانه حرکت کنم. یک نیرو مثل فشار یک باد قدرتمند (همه ی آنچه از یک باد کم داشت نوسان و زوزه ی باد واقعی بود.) مرا به سمت عقب کشید. وجه دیگرم یعنی کالبد فیزیکی روی صندلی نشسته بود و آنچه را که بر سر جفت زمان

واقعی اش می آمد با علاقه ی زیادی تماشا می کرد. هیچ کدام از ما در مورد آنچه اتفاق می افتد یا علت آن ایده ای نداشتیم. ما تصمیم گرفتیم با آن همراه شویم و ببینیم چه می شود ... با این حال هیچ کاری هم در مورد آن نمی توانستیم انجام بدهیم. من از میان دیوار با زاویه ی تقریبا چهل و پنج درجه از پشت به سمت بالا و درون آسمان کشیده شدم به طوری که صورتم به طرف خانه بود. من این حالت را پیش از آن چند بار تجربه کرده بودم و می دانستم که در چنگال پدیده ی قدرتمندی هستم اما دقیقا نمی دانستم که چه هست. من نترسیده بودم، چون این پدیده هرگز به من آسیبی نزده بود اما شیفته ی آن بودم. هنگامی که از ناحیه ی پس گردن در میان آسمان تاریک و به سمت نا شناخته به عقب کشیده می شدم خانه ام را که به مرور کوچکتر می شد تماشا می کردم.

به نظر رسید پس از کشیده شده از میان یک لایه ی ضخیم ابر برای لحظه ای همه جا تاریک شد. من به یاد می آورم که ابرها از میانم می گذشتند گویی که به صورت معکوسی در آسمان شیرجه زده باشم. دوباره وقتی به سمت زمین سقوط کردم آگاه شدم و به نظر می رسید که لحظه ی کوتاهی سپری شده است. این بار به سمت جلو حرکت می کردم اما همان زاویه و سرعتی را داشتم که موقع رفتن داشتم. باد اختری مرا در میان خیابان جلوی خانه ام در کوچه ی بن بست پاکیزه ی درختکاری شده در حومه ی شهر به زمین انداخت. در برابرم یک یخچال بزرگ و به نظر محکم در وسط خیابان قرار داشت و یک دیوار آجری قرمز محکمی هم در حدود بیست فوت پشت آن بود. من نمی توانستم بالای دیوار را ببینم.(در دنیای واقعی یخچال یا دیواری آنجا وجود ندارد)

به سمت دیوار رفتم. درب آن کمی باز و چراغش روشن بود. من به نوعی می دانستم که از کار افتاده و دیدم که پر از اسباب بازی ها و خرت و پرت های قدیمی بود. لحظه ای بعد همسرم در کنارم پدیدار شد. او به یخچال نگاه کرد و به سردی در من خیره شد. با تحکم گفت: «خداحافظ» و سپس برگشت و با عصبانیت از من و از خانه دور شد. درست پیش از آنکه از پیچ کوچه بگذرد، ایستاد و برگشت و دوباره به من نگاه کرد. صورتش کمی نرم شد و لبخند کمرنگ غمگینی همراه با هیجان اندکی در او پدیدار شد و سپس برگشت و به راهش ادامه داد و از یک حصار کوچک بالا رفت و از دید من خارج شد.

من آنجا گیج ایستادم و به صحنه ی ویران اطرافم نگاه کردم. ایده ی خوبی داشتم که این تصاویر به این معنی است که تقدیر بر این است که من و همسرم به طور قطعی در آینده ای نه چندان دور از هم جدا شویم. من کاملا شوک زده شدم چون ما با خوشحالی با هم ازدواج کرده بودیم و چهار کودک خردسالمان را بزرگ می کردیم.

تجربه ی بصری من در آنجا تمام شد و ناگهان خود را دوباره در کالبد فیزیکی دیدم. برخاستم و همه چیزهایی که اتفاق افتاده بود را در دفترچه ام یاد داشت کردم. حدود نیم ساعت از زمانی که کالبدم را ترک کرده بودم گذشته بود. من حالا می دانم که این تجربه یک ضربان آکا شیک بود. من در طی برونفکنی زمان واقعی بسیار قدرتمندی شاهد بی وا سطه ی فعالیت ضربان آکاشیک بودم.

هر تجربه ، منظره یا رویای مرتبط با برونفکنی می تواند حاوی عناصر باقیمانده ای از دوره های ضربان آکاشیک باشد. مطابق همین نتیجه، تصاویر چشم ذهن هم می تواند به هنگام روشن بینی وقتی که با بذرهای هوشیاری درون کالبد انرژی آن موضوع که با آن سرو کار داریم رها می شوند ایجاد شوند. این مسئله به طور کاملا اساسی، شیوه ی عمل روشن بینی شخصی یا ذهن خوانی می باشد. این نوع تصاویر چشم ذهن همان طور که در تجربه ی بالا اتفاق افتاد، به طور بصری رها شدن بذرهای هوشیاری را نشان می دهند. هم ارز بصری آنچه این نمایش رها می کند، می تواند به صورت نماد ها و نشانه های ساده (مانند یک یخچال) یا مثل تصاویر استعاره ای زندگی زندگی مخلوط شده با رویدادهای زندگی واقعی ظاهر شود.

رویدادهای زندگی واقعی دیده شده در مناظر و رویاها اغلب شبیه پانتومیم می باشد. آنها همچنین به صورت یک سری ازنمایش های تک پرده ای (یک سری قطعات گسسته ی تصویری) به همراه تماسهای تغییر دهنده ی انتزاعی نشان دهنده ی تاثیرات کارمایی و احتمالات آینده دیده می شوند. آنها به صورت طبیعی، به دلیل فهم پذیری سطح بالا و مشکلات برگردان حافظه ی سطح پایه به غایت پیچیده اند.

این امکان وجود دارد که مسائل زیادی در مورد تاثیرات کنونی که رویداد ها وشرایط و عوامل قابل تغییر به وسیله ی تحلیل تجربیات بصری ایجاد می کنند یاد بگیریم. انتخاب های ممکن و نتایج احتمالی آنها مثبت و منفی اغلب به وضوح آشکار هستند، متاسفانه محتوی پیشگویانه ی مناظر و رویاها معمولا خیلی ساده تر از آن است که بتوان آنها را به سادگی تفسیر کرد. من گفتم ساده؟ بیان ظریفتر این است که این تصاویر و رویاها مخلوط مغلطه انگیزی هستند که روی نمایش رویدادهای انتزاعی ساده گون و رویدادهای زندگی واقعی را می پوشاند و در آن زمان می تواند همه چیز نامیده شود مگر ساده و آشکار. با این حال وقتی تعبیر شدند معنای واقعی آنها می تواند به طور خنده داری ساده باشد. این بخشی از علت این مسئله است که چرا یک دسته تشریفات یا پادمان برای جدا کردن انتزاعات از پوشش استعاره ای ساده ی آن برای دستیابی به یک تفسیر صحیح ضروری می باشد.

در زیر یک نسخه ی خاص OBE برای پادمان تفسیر جهانی الهامات که زمانی آن را تهیه کرده ام ارائه شده است. ماهیت و تفسیر تصاویر استعاره ای به نوعی جزو علائق من می باشد زیرا کاربردهای جهانی برای تفسیر ادراکات کسب شده در طی رویا ها و الهامات دارد. این پادمان را می توان برای رمزگشایی هر نوع الهام، تجربه ی الهام یا رویا که در درون یا خارج کالبد تجربه شده باشد به کار برد.

پادمان تفسیری

تجربیات رویا و الهام اغلب به نوعی مبهم، در هم ریخته و ظاهرا به صورتی تصادفی هستند که تفسیرشان را می تواند اگر نه ناممکن دست کم کاملا دشوار سازد. به این دلیل است که تفسیر تجربیات یا بخشهای تجربیاتی که واضح تر و قوی تر هستند با این پادمان بهتر نتیجه می دهد ولی با این حال این پادمان هرگز به تحلیل کوچکترین و ناچیزترین تکه های الهامات نیز صدمه ای نمی زند. با کمی تمرین به زودی آشکار می شود که کدام تجربه ها یا بخشهای تجربیات تفسیر قطعی تری به

همراه دارند و کدام بخش ها بهتر است نادیده گرفته شوند. این پادمان تفسیری (یک سری رویه ها) به این کار کمک می کند.

یک دفترچه داشته باشید و همه ی رویاها و تجربیات OBE مهم را در آن یادداشت کنید. این برای همه ی کسانی که مشتاقانه در جستجوی بصیرت و پیشرفت معنوی و روحی می باشد نصیحتی حکیمانه محسوب می شود. رویاها و الهامات به شما همه ی چیزها در مورد گذشته ، حال و آینده را نشان داده و شما را آموزش می دهند.

معمولا فقط پس از تعبیر الهام هاست که عناصر خاص آن معنی می یابند. ثبت تجربیات گذشته باعث می شود قادر باشیم آنها را جستجو و با رویدادهای زندگی واقعی و الهامات دیگر مقایسه کنیم. دانش و بینش کسب شده از مقایسه های مکرر نماد شناسی و نتایج زندگی واقعی در این صورت می تواند برای تفسیر رویاها و الهام های آینده مورد استفاده قرار گیرد. صحت این نوع تحلیل های پیشگویانه که بر مبنای نمادشناسی الهامات شخصی قابل تشخیص قرار دارد در طولانی مدت نتیجه ی بهتری به دست می دهد.

ذهن هر کس وقتی با رویاها و الهامات مواجه می شود، به شیوه ای متفاوت عمل می کند. ما همگی فیلترهای ذهنی شخصی ذاتی مخصوص خود را داریم که تداعی معانی نمادین مخصوص ما را ایجاد می کنند. تداعی معانی ذهنی اکتسابی و فیلترهای درون همگی ما که به وسیله ی هوشیاری جمعی ایجاد شده اند، توسط مغز فیزیکی در سطح نیمه هوشیار برای تفسیر انرژی های مسبب الهام سطوح ابعادی بالاتر از سطح پایه ی فهم پذیری استفاده می شوند. این انرژی های ادراک شده یا دریافت شده به حالت خالص در طی رویا، الهام و OBE پیش از این که بتوانند به عنوان خاطرات واقعی بارگذاری شوند باید به قالب سطح پایه (قالب ذخیره سازی استاندارد حافظه ی مغز فیزیکی) برگردان شوند.

اگرچه این کتاب در مورد تفسیر رویا نمی باشد اما من رویاها را هم در این بحث وارد کرده ام چون اغلب نمی توان بین الهامات کسب شده در طی OBE با الهامات کسب شده در طی رویا تمایزی قایل شد. در اکثر قریب به اتفاق موارد در طی OBE ها تنها قسمت های انتهایی تکه های

الهام روشن بینی و دوره های ضربان آکاشیک به یاد می مانند و باقی همه ی چیزها از حافظه پاک می شوند. این مسئله اغلب در مورد رویاهای شفاف عادی نیز صادق می باشد.

تنها از طریق فرایند ثبت و تفسیر تجربیات بصری، در طولانی مدت است که می توان همه ی ویژگی های خیلی مهم تداعی معانی های روانشناختی شخصی را تشخیص داد. ثبت و تحلیل *طولانی مدت* آنها اجازه می دهد ذهن نیمه هوشیار بتواند نمادشناسی و تصاویر ایجاد شده درون تجربیات الهام را شناسایی کند. در این هنگام الگوهای تکراری مشخص می شوند. این الگوها، نشان دهنده ی شکل ها، ساختارها، و نمادشناسی هایی هستند که تصاویر ذهنی استعاره ای الهامات و رویاهای شخص را می سازند. وقتی عناصر ابتدایی این الگوها فهمیده شود، این دانش را می توان برای تفسیر الهام های شخصی به کار گرفت. در این صورت از رویاها و الهام های به ظاهر بی معنی مقادیر زیادی بینش ارزشمند شخصی به دست می آید. نکته ی خوشحال کننده این است که هر چه دسته ای از پادمان ها بیشتر استفاده شوند، به ابزار راهنما و پیشگویانه ی قوی تر و دقیق تر ی تبدیل می شوند.

طرح بندی دفترچه

طرحی که در زیر نمایش یافته را در صورت نیاز می توان ساده تر یا پیچیده تر کرد. برای هر تجربه دست کم باید یک صفحه اختصاص یابد و مقداری فضای خالی در زیر صفحه باقی گذاشت تا بعدا یاداشت های پس از تعبیر و ارتباط با دیگر تجربه ها را به آن اضافه کرد. اگر الهامی طولانی یا پیچیده بود ممکن است برای یاد داشت کردن آن به صفحه ی بیشتری نیاز باشد. در وقت خود، یک چشم تمرین یافته با مقدار خیلی کمتری توجه به طرح بندی رسمی، می تواند بخش عمده ای از یک تجربه را به صورت ذهنی تفسیر کند. می توان این رویه را به مرور ساده تر کرد تا با فهم پذیری افزایش یافته مطابقت یابد.

اگر همواره از یک طرح بندی استفاده کنید بهتر است. می توان ابتدا کلید واژه ها را که از دفترچه یادداشتی که همواره باید کنار تختخواب خود داشته باشید رونویسی کرد. سپس کل تجربه را با استفاده از راهنمایی کلید واژه ها روزی که زمان بیشتری داشته باشید می توانید بنویسید.

www.takbook.com

سرصفحه: در بالای هر مدخل دفترچه، (همیشه برای یک رویا یا الهام از صفحه ی جدیدی استفاده کنید) با خط درشت شماره ی صفحه، تاریخ دقیق و وضعیت ماه را بنویسید. در همان خط، عبارت موجزی را بنویسید که نشان دهنده ی کل تجربه باشد مثلا «تماشای وال» یا «دیزنی لند» و یا «یخچال». سعی کنید در این عبارت از فن واج آرایی استفاده کنید تا بهتر در حافظه بماند. این نوع سرصفحه، گشتن دنبال یک تجربه ی خاص را بعدها آسان تر خواهد کرد. اضافه کردن وضعیت ماه اختیاری است اما من این کار را مرجع کمک کننده ای یافته ام که در طول کل سال، زمان هایی را که رویاها و الهام های مهمی برایم رخ داده اند را شناسایی کرده ام. این مسئله می تواند یک نشانگر خوب برای این باشد که رویاهای مشابه در چه زمانهایی از سال آینده اتفاق خواهد افتاد و به چه شیوه ای تحت تاثیر تاثیرات نجومی خواهد بود.

کلید واژه ها: کلیدواژه های تجربه را در خط نخست و ذیل سر صفحه فهرست کنید و توالی صحیح رویدادها را حفظ کنید. اگر رویا بیش از یک تکه باشد باید آنها را با خط تیره مثل این – جدا شود.

تجربه ی کامل: یک خط را خالی بگذارید و سپس کل تجربه را با استفاده از راهنمایی کلیدواژه ها باز هم با استفاده از – برای مشخص کردن تکه های جداگانه ی الهامات بنویسید.

(بین هر کدام از بخش های زیر یک خط را خالی بگذارید)

زمینه ها : به طور مختصر به زمینه و تنظیمات الهام اشاره کنید و اگر الهام چند بخش دارد هر تغییر در زمینه را یادداشت کنید.

بازیگران: همه ی بازیگران درون الهام را به ترتیب اولویت ارتباط با شما و زندگی تان و اهمیت نقشی که در الهام دارند یادداشت کنید. اگر افراد زیادی در الهام شرکت دارند، آنهایی را که نقش مهمی یا فعالی در تجربه ندارند را در ترتیب بیان با عبارت های «بازیگران فرعی» یا «بازیگران اضافی» نشان دهید.

ترتیب رویدادها: زنجیره ی رویداد ها را با استفاده ازراهنمایی کلیدواژه ها یاداشت و علامت گذاری کنید. شما می توانید آنها را برای یک تجربه ی کوتاه جداگانه ذکر کنید اما برای تجربه ی

طولانی تر احتمالا آسان تر این است که آنها را به صورت #۱ ، #۲ ، #۳ و ... با قرار دادن اعداد در تجربه ی کامل، به خصوص اگر یک الهام پیچیده یا طولانی را تفسیر می کنید وارد کنید.

نماد ها: چیزهایی که به نظر عجیب یا خارج از جای خود می آیند معمولا نمادهایی هستند که معنایی عمیق تراز آنچه در ظاهر به نظر می رسد دارند. اغلب وقتی این عجایب یا چیزهای خارج از جای طبیعی چندین بار ظاهر می شوند باید همه ی آنها را یادداشت کرد. برای نمونه: یک افسر پلیس ممکن است نماد موضوعات قانونی باشد در حالی که یک مامور آتش نشانی می تواند نماد آسیب،خطر یا اضطرار باشد. یک خودرو یا هر نوع وسیله ی نقلیه ی دیگرمعمولا مسیر زندگی شما را نشان خواهد داد. نوع خاصی از وسیله ی نقلیه مانند آمبولانس، خودروی مخصوص حمل اثاثیه، کامیون یا خودروی حمل جسد می توان معنای مهمی داشته باشد و رویدادهای آینده را نشان بدهد. برای مثال، یک آمبولانس ممکن است نشان دهنده ی بیماری در آینده باشد. وقتی هر نماد مشخص شد، تفسیر آن به اساسی ترین روش ممکن می شود و به ندرت ممکن است اشتباه کنید.

اعمال نمادین: هر عملی که دوام یابد یا معنی دار باشد و یا به طریقی انجام شود که توجه را جلب کند، یک عمل نمادین محسوب می شود. حتی اعمال کوچک و به ظاهر بی اهمیت هم می توانند کاملا مهم باشند. اگر کسی چیزی بدهد یا نکته ی را مشخص سازد یا چیزی را نشان بدهد، احساسی نشان بدهد، لبخند بزند، اخم کند، بخندد یا رو برگرداند و یا ... همه ی این اعمال نمادین معنای بسیارعمیقی دارند. فکر کنید این کارها پانتومیم هستند. معمولا یک عمل نمادین ادامه می یابد و توجه شما در طی رویا یا الهام به آن جلب می شود. به یاد داشته باشید که خاطره ای که از یک الهام دارید تنها بخش کوچکی از اطلاعات عظیم درون آن می باشد. هر احساس یا شهودی که در مورد هر بخش الهام داشته باشید می تواند شاخص مهمی باشد که اگر به درستی بررسی شود می تواند اطلاعات و معنای بیشتری را آشکار سازد.

همچنین به یاد داشته باشید که در بسیاری موارد خود را نقطه ی مرکزی یک عمل خواهید یافت. اغلب کوشش خواهید کرد که کاری را انجام دهید یا به جایی بروید. باقیمانده ی الهام غالبا در حول این عمل مرکزی ساخته خواهد شد. در این صورت عمل مرکزی را بررسی کنید و یا به تجربه اعتماد

کنید و به طور عمومی مشخص کنید که کدام قسمت نمادشناسی با آن ارتباط دارد یا این که می توانید در طی تفسیر از آن کمک بگیرید.

شاخص های نمادین: این عامل به نمادها و اعمال نمادین معنی می بخشد. برای مثال، اگر کسی چیزی را به شما بدهد و آن شی خراب یا کثیف باشد، وضعیت آن شی را می توان به عنوان یک عنصر شاخص در نظر گرفت که معنی شاخصی آن را بزرگنمایی می کند. وقتی درون یک وسیله نقلیه سفر می کنید نوع و شرایط آن وسیله یک عامل شاخص مهم می باشد. اگر خود را در حال سفر پیاده ببینید، شرایط جاده و مناظر پیرامونی، عناصر شاخص خواهند بود.

نشانه ها: این ها مهمترین عناصر درون رویا می باشند. آنها همواره وجود دارند، اگر چه همواره به وضوح نماد یخچال که در بالا اشاره کردم نباشند. این تابوها نماد تاریخ رویدادهای آینده می باشند و چیزهایی هستند که آنها را نشانه گذاری یا رهاسازی می کنند. آنها ممکن است به هیچ طریقی به رویدادهای واقعی مرتبط نباشند. یک نشانه معمولا چیزی است که خارج از جای طبیعی خود قرار دارد و نمی توان آن را حذف کرد، معمولا در صورت تشخیص تنها یک نماد وجود خواهد داشت که مناسب آن باشد. برای مثال، ممکن است در طی یک رویا یا الهام یک باتری ماشین در وسط اتاق نشیمن شما قرار داشته باشد. این مسئله می تواند نشان بدهد که وقتی باتری ماشین برای شما مهم شود، رویدادهای دیگر ترسیم شده در الهام فعال خواهند شد یا در آستانه ی فعالیت خواهند بود. این چیز می تواند بسیار کوچک مانند یک هدیه ی کریسمس یا کارت تبریک تولد باشد. کلا می تواند هر چیزی باشد.

پیوندها: به هر چیزی که در بازیگران، اشیا و رویدادهای رویا ها که با زندگی واقعی پیوند داشته باشد توجه کنید.

سوالات: این خودش چه هست؟ چه می کند؟ این رویداد چه چیزی را در زندگی من نماد سازی می کند؟ ساده ترین واساسی ترین مفهوم آن چه می باشد؟ این سوالات را درهر بخش و نماد عمل بپرسید و آنگاه از عقل، منطق، شهود و به خصوص دانش زندگی شخصی خود برای پاسخ دادن به آنها کمک بگیرید. این چیزها بینش ارزشمندی برای بررسی معانی پنهان فراهم می کنند. توجه داشته

باشید که به هر بخش، ساده ترین و اساسی ترین مفهومی را که دارد بدهید. اندیشه ی غیر منطقی و از روی هوس و نتیجه گیری های زودهنگام هر تفسیری را نابود می کنند چون ممکن است واقعیت عریان را بپوشانند. اگرمعنی واضحی پیدا نشد، فقط یک علامت سوال بزرگ بگذارید. معنی این معمولا فقط پس از وقوع و تعبیر هویدا خواهد شد. فرایند تفسیر را بیش از اندازه پیچیده نکنید، در غیر این صورت معنی و ارزش تجربه ی الهام را از بین خواهید برد. مهمترین قاعده این است که :

خط این سوالات را کاملا ساده نگهدارید. زیاد روی مسائل آشکار متمرکز نشوید و همین طور نیز روی مسائل تغییر دهنده ی خیلی ظریف هم زیاد تامل نکنید.

نکات و حدس ها: پس از اعمال کردن این سوالات به هر بخش الهام، تفسیر خود از آن بخش را در آنجا بنویسید. دانش کنونی خود را که از رویاها یا الهامات، احساسات، شهود و دلایل پیشین به دست آورده اید به کار گیرید. اگر پیش از این تهیه ی یک نمایه ی نمادین را شروع کرده اید هر آنچه را در آن دارید به کاربگیرید. اگر هنوز به معنی تجربه ی الهام یا رویا دست نیافته اید، حدسی صرفا بر اساس شهود خود بزنید. مراقب اندیشه های هوس آلود باشید و سعی کنید قضاوت زودهنگام نکنید. این دو عامل دو قاتل واقعی تفسیر دقیق هستند.

پس از وقوع: این بخش باید تا زمانی که بخشهایی از الهام در زندگی واقعی اتفاق افتاد خالی گذاشته شوند. وقتی این اتفاق افتاد باید الهام را به دقت دوباره بررسی کرد تا نماد شناسی و الگوهای تکرای را که می توان برای برای تفسیر دیگر الهام ها استفاده کرد را مشخص ساخت.

نمایه سازی: یاد داشتی از موضوعات، نمادها، الگوهای تکراری و معنای ظاهری آنها مطابق تجربیات الهام و رویای گذشته تهیه کنید. وقتی اینها مشخص شدند، آنها را به یک نمایه در آخر دفترچه ی خود منتقل کنید و از آنها برای بهبود بخشیدن به پادمان تفسیری خود استفاده کنید. این نمایه به خصوص وقتی این آیتم ها با رویدادهای زندگی واقعی پیوند یابند قوی تر می شوند. شماره ی صفحاتی که نماد ها رخ داده اند را فهرست کنید تا ردیابی و مشخص کردن عناصر معین را آسان تر بکنید.

مثالی از تفسیر – یخچال

سرصفحه:

«یخچال شکسته» ، (تاریخ)، (ماه کامل) (شماره ی صفحه)

کلید واژه ها :

OBE، باد – در خیابان، یخچال شکسته، دیوار آجری، همسر عصبانی، خداحافظ.

تجربه ی کامل:

[در بالا ارائه شده است]

زمینه ها:

#۱ OBE درون خانه ام آغاز شد. #۲ در خیابان خارج خانه ام.

بازیگران :

همسرم، خودم

ترتیب رویدادها:

من برونفکنی کردم، از سوی باد عجیبی ربوده شدم، در خیابان فرود آمدم، یخچال شکسته و دیوار را دیدم، همسرم ظاهر شد، به یخچال نگاه کرد، گفت خداحافظ، و رفت. همسرم ایستاد و پیش از خارج شدن از دیدم دستش را برایم تکان داد.

نمادها:

خیابان بیرون خانه [چرا آنجا .. در خیابان بودم؟] ، دیوار آجری بزرگ [مانعی برای بن بست یا شاید یک نشانگر زمان ؟] ، یخچال [نماد عجب، و شاید یک نشانگر زمان؟]

اعمال نمادین :

همسرم گفت خدانگهدار، او ازمن دور شد، ایستاد و دستش را تکان داد.

شاخص های نمادین:

چراغ یخچال روشن بود [نشان می داد که لامپ کار می کند؟] یخچال به نظر خراب می رسید و پر از خرت و پرت های قدیمی بود، دیوار آجری عظیم بود و به نظر غیر قابل عبور می رسید. همسرم عصبانی به نظر می رسید و به سردی به من گفت خدانگهدار، همسرم از من و خانه مان دور شد [نشان می داد که ناگهان جدا خواهد شد] او با ناراحتی برایم دست تکان داد [نشان دهنده ی افسوس دیر هنگام ؟]

نشانه ها: یخچال؟ ، دیوار آجری؟

پیوندها:

من آنجا بودم، همسرم آنجا بود [که پیوند ازدواج را نشان می داد] ، من در خیابان بیرون خانه ام بودم [این رویدادها را با زندگی خانوادگی پیوند می داد]

نکات و حدس ها:

با این که من نمی توانستم بفهمم چرا یا چگونه اما حدس زدم که این الهام پیشگویی می کند که زندگی مشترکم در آینده ی نزدیک به پایان می رسد و به احتمال زیاد زمان آن با یخچال خراب ارتباط دارد.

پس از وقوع: همه ی رویدادهای موجود در تجربه به واقعیت پیوستند. یک سال پس از این که تجربه ی یخچال را داشتم، همسایه ی دیوار به دیوارمان یک دیوار آجری بزرگ (با هشت فوت ارتفاع) دورادور خانه اش ساخت. چند ماه پس از آن به همراه خانواده به شهری در سیصد مایلی جنوب شهر قبلی نقل مکان کردیم. روزی که به خانه ی جدید رفتیم یخچالمان خراب شد. وقتی یخچال در دست تعمیر بود از یکی از بستگان یکی را قرض کردیم. یخچال قرضی هم به استثنای لامپ دربش که سالم بود، کار نکرد. پس از این که یخچالمان درست شد، یخچال قرضی در حدود دو سال در ایوان خانه افتاده و مانده بود. هر بار که به آن نگاه می کردم و می دیدم که بچه ها آن را با خرت و پرت ها و اسباب بازی های قدیمی پر کرده اند به یاد تجربه ی یخچال می افتادم. احساسی داشتم که وقتی نهایتا از آنجا برداشته شود، نشانه ی خوبی برای پایان ازدواجمان خواهد بود.

با وجود همه ی این پیش آگاهی ها ، هنوز این اتفاق را نمی توانستم بفهمم. زندگی مشترک ما پستی وبلندی های معمول خودش را داشت، اما پایدار به نظر می آمد و همه چیز کاملا عادی بود. روزی آن آشنای صاحب یخچال آمد و یخچال خراب را با خود برد. یک احساس قوی دژاوو در من پدید آمد و بار دیگر به ذهنم خطور کرد که این نشانه ی پایان ازدواج ما می باشد اما هنوز نمی توانستم بفهمم که چیز نادرستی در زندگیمان وجود دارد. اما دقیقا یک هفته پس از بردن یخچال قدیمی زندگی مشترکمان ناگهان و برای همیشه و بدون هیچ دلیلی که بتوانم پیش بینی کنم به پایان رسید. به طور کاملا دقیق همان طور که در الهام با ساده ترین استعاره ها بیان شده بود رابطه مان در خیابان به پایان رسید. به نظر می رسد خیابانی که در رویا در بیرون خانه در آن ایستاده بودم همچنین معنای پنهانی درون خود داشت.

پس از وقوع رویداد با نگاه به گذشته، معنای همه ی چیزها و اعمال به صافی آینه شد. دیوار آجری که دیدم بلند و غیر قابل عبور بود که نشان دهنده ی یک پایان قطعی بود. اگر هیچ راهی برای تغییر دادن رویدادهای آینده وجود داشت، راهی از میان یا کنار یا روی دیوار باید در الهام وجود می داشت برای مثال می توانست یک نردبان روی آن باشد یا سوراخی در آن وجود داشته باشد. در ملاحظه ی دقیق، دیوار آجری بزرگ توسط همسایه ام و درست پیش از ترک آن شهر ساخته شد، ولی آیا این فقط یک تصادف بود؟ ممکن است فقط یک نشانه ی زمانی دیگر یا یک رهاسازی مداوم نهانی بذرهای نفوذی باشد درآن زمان بر زندگی ما و پیرامون آن تاثیر می گذاشتند.

باید توجه داشت که خرت و پرت های قدیمی داخل یخچال نقش مهمی در پیش آمدن این تجربه داشتند. من نمی توانم جزئیات آن را در اینجا ارائه کنم، مسئله ای کاملا شخصی است اما می توانم بگویم که این نماد کاملا دقیق بود.

با این که دانستن این رویداد آینده اجازه ی هیچ تغییری در پیشامد محتوم آن نداد اما باعث شد وقتی این اتفاق افتاد خیلی راحت تر با آن کنار بیایم. من از لحاظ ذهنی و روانی برای روبرو شدن با آن آمده شده بودم. بنابراین پس از این رویداد غم انگیز به سرعت به زندگی معمولی خود بازگشتم. و اگر این اتفاقات آنچنانکه افتاده رخ نداده بود، من قادر نبودم اکنون فقط پس از چند سال این کتاب را بنویسم. اینها قطعا بهترین منبع اندیشیدن هستند...

ماهیت انتزاعی نمادپردازی

تمایل دارم یک هشدار عمومی در مورد ماهیت انتزاعی نمادپردازی و تصاویر استعاره ای که در هر الهامی عموما پیدا می شود ارائه کنم. بدفهمی در مورد ماهیت تصاویر استعاره ای به علاوه ی اندیشه های غیر منطقی و قضاوت عجولانه نه تنها به مقدار زیادی سردرگمی ایجاد می کند بلکه حتی می تواند باعث آسیب به زندگی شما بشود.

برای نمونه اگر برونفکن ها ببینند شخص محبوبشان می میرد، ممکن است به لحاظ احساسی این مسئله را انکار کند و عامدانه از قابلیت خلاقیت خود برای تغییر دادن پیشامد الهام استفاده کنند. این مسئله شاید به این خاطر رخ می دهد که آنها نمی توانند به اختیار با آنچه که معنی الهام است روبرو شوند. هیجان و احساس می توانند اهمیت هر تجربه ی الهام را ویران سازند. در این صورت هر اخطار مفید یا عنصر تعدیلی که راهی را برای تغییر یا اصلاح اراده می کند، مفقود می شود. برای مثال، الهام کامل در شکل تغییر نیافته اش ممکن است حاوی اطلاعاتی باشد که به نحوی بتوانند زندگی فرد را اگر واقعا در خطر است نجات دهند. برخورد بیطرفانه ی مشاهده گر تنها راه برخورد با هر تجربه ی الهام می باشد.

زمینه، توالی، بازیگران، نماد ها، اعمال، تعدیلات، و پیوندها درهر نوع تجربه ی الهام یا رویا همگی جنبه های معنی دار آن هستند. و وضعیت احساسی بیننده و شیوه ی تاثیر تجربه بر آنها عامل مهم دیگری است که باید در طی تحلیل ها به آن توجه کرد. تنها تجربه، منطق، شهود، و مقدار زیادی قضاوت عقلانی است که می تواند شیوه ی تفسیر واضح یک تجربه ی الهامی پیشگویانه در مورد زندگی واقعی را به هر کس بیاموزد. تا زمانی که این تجربه کسب نشده، بهتر است با همه نوع الهام به خصوص آنهایی که در مورد موضوعات بسیار مورد علاقه مانند روابط انسانی، پول، و مرگ می باشند با دقت بسیار برخورد شود.

فصل ششم - پدیده های عجیب و غریب اختری

بخش ۳۱- اُ بی ای و اعوجاجات واقعیت

هیچ توضیح ساده ای برای علت های اصلی وقوع اعوجاجات واقعیت که برونفکن ها را اندکی پس از خروجشان از کالبد آزار می دهد وجود ندارد. من آرزو داشتم که توضیحاتی وجود می داشت چون کار مرا بسیار آسان تر می ساخت. در اغلب موارد به خصوص در مورد برونفکن های تازه کار واقعیت تنها چند دقیقه پس از خروج شروع به اعوجاج می کند. اعوجاجات واقعیت در طی خروج های برونفکنی زمان واقعی به ویژه درون خانه ی خود برونفکن خیلی قابل توجه ترند چون جزئیات مکان به خوبی شناخته شده است. چند عامل احتمالی این ظرفیت را دارند که در وقوع اعوجاجات واقعیت دخیل باشند.

ذهن سطحی، در صورت عدم کنترل شدید، جریان مداومی از گفتگوهای تصادفی و اندیشه های حدسی ایجاد می کند. برخی از این ها در سطوح نیمه هوشیار در پاسخ به تداعی معانی ایجاد شده از سوی اندیشه ها، محیط اطراف و اتفاقات رها می شوند. برخی از این مشکل، ناشی از حدسیات یا آنچه عموما روکش می نامیم می باشد. روکش، به طرز مشابهی مزاحم روان مدیوم ها، روشن بین ها و بینندگان راه دور می باشد، بدین صورت که اندیشه های حدسی در ادراک و تحلیل های عینی مداخله می کنند. در مورد OBE زمان واقعی این روکش تاثیری بسیار قوی تر از زندگی واقعی دارد. این روکش بسیار بصری تر است و از این رو اغلب ذهن نیمه هوشیار اشخاص خلاق را فعال می کند.

برای نمونه، اگر یک شی، شکل، یا سایه در طی برونفکنی به طرز مبهمی دیده شود ذهن سطحی حتی اگر برونفکن در مورد آن نیندیشد، اغلب حدسی در مورد آن خواهد زد. این کار می تواند

ذهن نیمه هوشیار را تحریک کند و آن را وادار به تغییر شی، یا ایجاد یک شکل برای مطابقت با آنچه به طور نصفه نیمه حدس زده شده است می کند. اگر یک برونفکن در نیمه هوشیار خود از محیط خارج از کالبد بترسد، این سایه های مبهم می توانند به آسانی به تصاویر ترسناکی تبدیل شوند.

در طول هر نوع برونفکنی، ذهن نیمه هوشیار بخش عمده ای از توان خلاقه را حفظ می کند. وقتی این ذهن فعال شود می تواند اشیا و سناریو های پیچیده ای را بدون نیاز به زمان و تلاشی که برای ساختن خلاقیت مشابه با استفاده از توان خلاقه ی ضعیف تر ذهن هوشیار لازم است، بی درنگ بسازد. ذهن نیمه هوشیار در پس زمینه منتظر می ماند و آماده است که در یک چشم به هم زدن چیزی را خلق کند. اما معمولاً هیچ هدف هوشمندانه ای در آنچه ساخته است وجود ندارد.

ذهن رویا، وقتی فعال شود می تواند پیوندهای قوی تله پاتیک، انرژیایی و فکرخوانی بین کالبد فیزیکی/اثیری و جفت برونفکن شده ی آن از طریق کابل نقره ای بسازد. بنابراین او قادر است اعوجاجاتی در واقعیت پیرامون جفت برونفکن شده ایجاد کند که چیزی شبیه رویه های ایجاد شده در طی توهمات زمان واقعی می باشد. تاثیرات مداخله ی ذهن رویا در طی فاصله ی صد یاردی (نود متر) ، از جفت برونفکن شده در قابل توجه ترین حالت خود هست و با افزایش مسافت کاهش می یابد.

مدت زمانی که طول می کشد هر برونکفنی وارد حالت رویا شود به شدت متغیر است. از شروع اعوجاجات واقعیت در طی OBE زمان واقعی می توان به عنوان شاخصی برای زمان آغاز فعال شدن ذهن رویا استفاده کرد. این بهترین زمان (به خصوص برای مبتدی ها) برای پایان دادن به برونفکنی و اقدام به ورود مجدد هوشیارانه در حالی که کالبد فیزیکی/اثیری هنوز کاملا بیدار است و وارد حالت عمیق خواب نشده است می باشد. در هر حال، چون برونفکن ها تجربه ای به دست آورده اند و می خواهند قوت و ضعف و محدودیت های آن را بدانند، اعوجاجات واقعیت باید تا حدودی کنترل و حتی رفع شوند. در این صورت زمان خروج از کالبد را می توان در حالی که هنوز ورود مجدد موفق ممکن است، به تدریج گسترش یابد.

در هر اقدام برونفکنی، آرزو و تلاش برای تلقین برونفکنی اغلب به درون وضعیت رویا منتقل می شوند. ذهن رویای یک برونفکن غالبا وقتی این حالت به خصوص هنگام به خواب رفتن در میانه ی یک برونفکنی فعال شود، متقاعد خواهد شد که این هم درون جزیی از برونفکنی است. وقتی ذهن رویا نشانه های شبه برونفکنی آمده از سوی کالبد فیزیکی/اثیری (ارتعاشات، ضربان تند قلب و ..) راببیند باور خواهد کرد که یک خروج برونفکنی درون کالبد فیزیکی اش دارد. در این صورت یک منظره ی رویای نادرست اما کاملا واقعی از برونکفنی خروج هوشیار را تجربه خواهد کرد.

تخیلات ذهن رویای OBE به نظر کاملا واقعی می آیند. وجه زمان واقعی این OBE رویا بر اساس خاطرات واقعی برونفکن از محیط پیرامونی اش قرار خواهد داشت. این مسئله این ظرفیت را دارد که OBE واقعی زمان واقعی (که در آن زمان در حال انجام است) را با یک منظره ی رویای دقیقا مشابه روکش بکند. برونفکن غیر واقعی ممکن است باور کند در بخش دیگری از خانه است یا در جهتی برخلاف برونفکن واقعی نگاه می کند. این مسئله می تواند محیط حقیقی زمان واقعی را با سناریوی معکوس و یا کج و معوجی روکش می کند که هیچ حسی برای برونفکن حقیقی ایجاد نخواهد کرد.

ذهن های دیگر خوابیده یا بیدار هم قادرند باعث اعوجاجات واقعیت بشوند. این مسئله را می توان به صورت یک اختلال زمینه یا ایستای ذهنی در نظر گرفت. مسافت بر قوت این نوع تداخل تاثیر می گذارد. دلیل این مسئله به طور جدی به این مطلب که جفت برونفکن شده با افزایش فاصله تاثیر کمتری از کالبد فیزیکی/اثیری اش دریافت می کند بستگی دارد.

فعالیت برونفکن ها در نواحی با جمعیت کمتر اختلال زمینه ای خیلی کمتری ایجاد می کند. نواحی با تراکم جمعیت اختلال زمینه را افزایش می دهند. به همین دلیل است که فعالیت های ماورای طبیعی و تشریفات جادویی جدی هرگز در نواحی پر جمعیت انجام نمی شوند.

مرکز پیشانی یا چشم سوم برونفکن هم قادر است الهاماتی را در طی OBE به دست آورد. مراکز اولیه ی انرژی در طی OBE بسیار فعال تر از حالت بیداری معمولی هستند و علت آن این است که فعالیت انرژیایی درون کالبد فیزیکی/اثیری افزایش یافته است. بدین جهت یک مرکز فعال پیشانی

در طی برونفکنی می تواند مانند چیزی شبیه یک گیرنده ی تنظیم نشده ی تصاویر باشد. (این مسئله با توجه به سطح قابلیت روشن بینی افراد متفاوت و به همین جهت کمیاب است.) این حالت می تواند الهامات عجیب و توهمات غیر قابل توضیحی را که به ظاهر در طی OBE زمان واقعی به برونفکن ارتباطی ندارد ایجاد کند.

فعالیت مرکز پیشانی همچنین می تواند باعث ایجاد الهامات پیچیده ای در طی OBE ها بشود. اگر مرکز پیشانی یک برونفکن در طی دوره یک OBE الهامات عجیبی را دریافت کند، جفت برونفکن شده می تواند خود را در حال تجربه ی بی واسطه ی یک الهام از درون منظره ی الهامی بیابد. در صورت تاثیر، یک الهام قوی می تواند باعث یک انتقال ابعادی شود که جفت برونفکن شده را به درون یک اقلیم اختری می برد. یک تجربه ی الهام مانند این، معمولا وجه زمان واقعی OBE را در طی مدت آن به پایان می برد.

وقتی اعوجاجات واقعیت در طی OBE زمان واقعی آغاز شود درک آنچه اتفاق می افتد می تواند دشوار شود. من حتی تلاش برای درک این مسائل را توصیه نمی کنم. اقدام به این کار شما را به پیچیدگی های بیشتر رهنمون می سازد و حتی اعوجاجات شدیدتر واقعیت را مسبب می شود. معمولا برای برونفکن ها بهتر این است که آنچه اتفاق می افتد را بپذیرند تا ذهنشان را تا حد ممکن خالی نگهدارند و به بهترین وجهی که می توانند به OBE خود ادامه بدهند. اگر اعوجاجات واقعیت رخ دادند در هر حالت اغلب بهتر خواهد بود که از ناحیه ی تاثیر پذیرفته دور شویم و امیدوار باشیم که اشیای مکان دیگر پایدارتر باشند. اگر این کار جواب نداد، برونفکن های زمان واقعی عاقل اقدام به ورود مجدد به کالبد فیزیکی که هنوز قادر به آن هستند می کنند در غیر این صورت باید خطر فراموشی کل خاطرات تجربه شده را بپذیرند.

با این که توسعه ی انرژیایی می تواند وجه عینی زمان واقعی OBE را بسط دهد اما همه ی برونفکن های زمان واقعی باید اندکی پس از خروج انتظار بسته های مخلوطی از ادراکات را داشته باشند. این هنجار، مخلوط غریب و سیالی از ادراکات عینی و ذهنی می باشد که اعوجاجات واقعیت با تداوم برونفکنی به تدریج بیشتر می شود. این حالت بسیاری از برونفکن ها را به دست و پا زدن

برای یافتن نوعی بیان یا علت منطقی می اندازد که به احتمال زیاد یافت نخواهد شد. با این که اعوجاجات واقعیت ناراحت کننده اند اما عناصر خیلی بد یا منفی برای یک OBE محسوب نمی شوند. آنها معمولا فقط کمی روی وحشی و مضحک OBE هستند.

پیشگیری از اعوجاجات واقعیت

- همواره بر روی آنچه انجام می دهید تمرکز کنید و اجازه ندهید ذهن تان سرگردان شود. نگهداشتن کنترل در طی یک برونفکنی آن را قوت می بخشد و خاطرات سایه را قوی تر می کند.
- همیشه به حرکت کردن ادامه بدهید و برای مدتی طولانی در یک ناحیه نایستید.
- بی درنگ پس از خروج، از کالبد فیزیکی خود فاصله بگیرید و همواره دست کم بیست فوت (شش متر) از آن فاصله داشته باشید و هر چه فاصله ی بیشتری داشته باشید بهتر است.
- بر روی منظره ی روبروی خود تمرکز کنید و به آرامی و با قصد و نیت بچرخید.
- در طی برونفکنی به ارائه یک گزارش لحظه به لحظه به خود ادامه بدهید. همواره با خود به صدای بلندی صحبت کنید و آنچه را که می بیند و انجام می دهید را توصیف کنید. اگر صدایتان کار نمی کند آن را در ذهن خود بگویید.
- برای مدتی خیلی طولانی روی یک شی یا منظره تمرکز نکنید. هر شی یا منظره را در عبور تنها به طور مختصر ببینید، با صدای بلند آن را توصیف کنید و بعد به راه خود ادامه بدهید.
- به طور مکرر وقتی اعوجاجات واقعیت رخ داد نگاهی به دستهای خود بیندازد، اما نه آندر که باعث شود آنها شروع به محو شدن بکنند. هر بار که این کار را می کنید، موج شوک خفیفی از طریق کابل نقره ای به کالبد فیزیکی/اثیری فرستاده می شود. این کار

شوک خفیفی ایجاد می کند که ورود او به حالت رویا را کند تر می کند و بدین سبب جفت برونفکن شده را تقویت می کند.

- وقتی که اعوجاجات واقعیت ظاهر شدند، در حالی که هنوز می توانید، OBE را به پایان ببرید.

اثرات اختری گیج کننده

شما درطی OBE بدن واقعی ندارید. شما نقطه ی بی اندازه کوچک هوشیاری و ذره ای هستید که توسط انرژی های خالص هوشیاری تان ایجاد شده است. شما اندازه یا شکل واقعی ندارید. شما کاملا از محدودیت های کالبد فیزیکی و همه ی قوانین عالم فیزیکی آزاد هستید.

کالبد فیزیکی و جفت برونفکن شده اش را از وجوه مختلف می توان به باتری خودرو و انرژی درون آن یا به یک خازن الکتریکی و شارژ درونش تشبیه کرد. اگر بتوانید به طریقی یکی از این ابزارهای فیزیکی را از انرژی ذخیره شده اش جدا کنید، جزء آزاد شده هنوز انرژی اش را در یک واحد یکپارچه نگه می دارد. این واحد انرژی چه می تواند باشد؟ این واحد انرژی چه وزنی می تواند داشته باشد؟ این واحد انرژی شبیه چه می باشد؟

هیچ پاسخ واقعی برای این سوالات وجود ندارد چون انرژی، اندازه ی صفر، جرم صفر و وزن صفر دارد. اما این قسمت ها باید شکلی داشته باشند و انرژی ای دارند که می توان آن را اندازه گیری کرد. فرضا این جزء می تواند وقتی از قیود ماده آزاد می شود، به صورت انرژی خالص وجود داشته باشد. من از یکی از دوستانم که فیزیک ریاضیدان می باشد پرسیدم که آیا این قسمت های جدا شده را می توان از لحاظ ریاضیاتی به اثبات رساند و آیا می توان مقاسیه ای در مورد جفت برونفکن شده داشت. من جوابی به اندازه ی یک بخش کتاب دریافت کردم. ریاضیات و فیزیک سطح بالایی که در این پاسخ به کار رفته خارج از سطح عامه است اما نتیجه ی نهایی این بود که جفت برونفکن شده به یک مخزن پتانسیل تشبیه شده بود.

نرم شدن اندامهای بدن

اگر سعی کنید در طول OBE به دقت به اندامهای جفت برونفکن شده ی خود به خصوص دستهایتان نگاه کنید، درمی یابید که آنها به سرعت در طی یک یا دو ثانیه شروع به نرم شدن می کنند. شما می توانید به هر قسمت بدن تان گذرا نگاه کنید و بعد نگاهتان را برگردانید و در هر بار سفت و پایدار به نظر خواهد آمد اما بررسی دقیق هر قسمت بدن باعث نرم شدن آن می شود. برای نمونه، اگر به پاهای خود نگاه کنید و بعد یکی از آنها را برای بررسی دقیق تر بالا بیاورید درست مانند دستهایتان شروع به نرم شدن می کند.

دستها در طی OBE شایعترین بخشهای بدن هستند که نگریسته می شوند که بی رنگ و غیر طبیعی به نظر می آیند. آنها حتی گاهی اوقات به طرز وحشتناکی دراز و روح مانند هستند (شکل ۱ - بخش ۲ را ببینید) اگر این اثر را مشاهده کردید، وحشت نکنید چون کاملا طبیعی است. این اثر معمولا فقط در طول OBE های کم نیرو روی می دهد. در همه ی موارد تنها پس از چند لحظه مشاهده کردن، انگشتها به سرعت نرم شده و به شاخه های خشکیده ی بی روحی تبدیل می شوند. اگر به مشاهده کردن ادامه بدهیم، باقی قسمتهای دست و ساعد نیز به زودی به این وضع دچار می شوند. اگر نگاهتان را برگردانید و بار دیگر به دستهای خود نگاه کنید، فرایند نرم شدن دوباره از نو شروع می شود.

هیچ شی زمان واقعی دیگری که در طی OBE به دقت نگریسته شود نرم نمی شود. اشیا عوض می شوند، ریختشان تغییر می یابد، ناپدید، معکوس و تبدیل به چیزهای دیگرمی شوند، اما هرگز مانند اندام های بدن نرم نمی شوند. این نکته، عمل مشاهده ی خود را به عنوان علت پدیده ی نرم شدن اندامهای بدن معرفی می کند. من فکر می کنم پدیده ی نرم شدگی اندامهای بدن به وسیله ی تداخلات درون ذهن نیمه هوشیار ایجاد می شود. ذهن نیمه هوشیار اندامهایی موقتی و لطیف برای کالبد خلق می کند که به ظاهر یک کنش بازتابی راه اندازی شده به وسیله ی مشاهده ی خود می باشد. ذهن نیمه هوشیار از وجود کالبد فیزیکی خود در جایی دیگر خبر دارد و می داند که باید در

طی OBE یک کالبد داشته باشد. بنابراین وقتی جفت برونفکن شده به دنبال کالبد خود می گردد، ذهن نیمه هوشیار او را فریب داده و شروع به ساخت اندامهای جسمی موقتی می کند.

در هر حال، این اندامهای جسم، را نمی توان دارای وجود دانست زیرا ذهن نیمه هوشیار نمی تواند بپذیرد که کالبدش همزمان در دو جای مختلف باشد. نیمه هوشیار درونی و تداخلات انرژیایی باعث می شوند اندامهای کالبد به سرعت شروع به نرم شدن بکنند. اگر استدلال من در این مورد صحیح باشد این تداخلات گام بزرگی در راه پاسخ به علت پدیده ی نرم شدن دست ها و تاثیر آن بر برونفکن ها بر می دارد.

برای مثال، یک نگاه مختصر به دستها در طی OBE باعث ایجاد یک شوک کوچک بین جفت برونفکن شده و همتای فیزیکی اش می شود که به تثبیت برونفکن کمک می کند. مشاهده ی طولانی تر اغلب برونفکن را مستقیما از زمان واقعی به اقلیم اختری منتقل می کند. این حالت، به خصوص در طی یک برونفکنی اختری قوی تر است و برونفکن ها می توانند از آن به عنوان وسیله ای برای انتقال خود بین اقلیم های اختری استفاده کنند. البته این روش تصادفی می باشد.

این انتقال ابعادی در اغلب موارد به دلیل تداخلات ناشی شده از عمل مشاهده ی خود، ذهن نیمه هوشیار را برای لحظه ای گیج می کند. با این وجود، این حالت متغیر است و برخی برونفکن ها را بیشتر از دیگران متاثر می کند. این تغییر به طور عمده ناشی از چند عامل است : تجربه، تحریک پذیری، ترس و قوت رعشه ای که موج شوم مشاهده ی خود ایجاد می کند. هرچه موج شوم قوی تر باشد، تاثیر بیشتری بر جفت برونفکن شده بر جای می گذارد.

مشکل دید معکوس

واژگونی بصری، مشکل گاه و بیگاهی درناحیه ی زمان واقعی می باشد. به نظر من این مشکل به این دلیل رخ می دهد که کالبد فیزیکی یک دید روبرویی سه بعدی با زاویه ی تقریبی ۲۲۰ درجه دارد. او می تواند نیمه ی جلویی محیط قابل مشاهده ی خود را ببیند اما نمی تواند همزمان پشت خود را نیز ببیند. در هر حال، جفت برونفکن شده یک نقطه ی هوشیاری است و این ظرفیت را دارد که

دیدی زمان واقعی در همه ی جهات داشته باشد. من این حالت را دید کروی می نامم که اصطلاح بهتری است.

جفت برونفکن شده اندامهای حسی کارکردی یا رونوشت های انرژیایی آنها را ندارد. از این رو به محدودیت های موجود در همتای فیزیکی اش دچار نمی باشد. او اگر بتواند بر دید سه بعدی روبرویی طبیعی که شدیدا به آن خو کرده فائق آید، می تواند همزمان در همه ی جهات ببیند. این ظرفیت دید افزایش یافته وقتی به تصادف رخ دهد، می تواند گاهی باعث مشکلاتی شود.

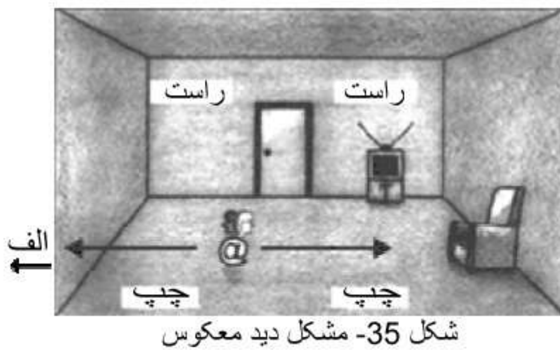
یک نقطه ی دید ۳۶۰ درجه برای ذهن هوشیار و نیمه هوشیار به آسانی قابل پذیرش نمی باشد. به روش مشابهی مشکل دید زمان واقعی هم می تواند تداخلی با حس ذاتی جفت برونفکن شده از چپ و راست داشته باشد و می تواند مشکل دید کروی را پیچیده تر سازد.

دید کروی باعث ایجاد برخی تاثیرات زمان واقعی ویژه می شود و برخی اعوجاجات واقعیتی کاملا غامض پدید می آورد. برای نمونه، برونفکن های زمان واقعی زیادی اغلب می فهمند که در طی برونفکنی دنیای اطرافشان ناگهان معکوس می شود گویی درون یک اقلیم اختری معکوس شده یا آیینه ای قرار دارند. همه چیز همان طور دیده می شوند و کیفیتهای اشیا یکی هست اما همه چیز از عقب به جلو و/یا خارج از جای خود قرار دارد.

در طی برخی OBE ها ، دریافت های بینایی برونفکن گیج کننده می شوند و به طور لحظه ای تغییری تجربه می شود که نمای چپ و راست آنها را عوض می کند. این مسئله تنها در صورتی ممکن است که آنها به ناگاه جهت خود را عوض کند و متوجه تغییر جهت نباشند. دیدگاه آنها به ناگاه بدون این که واقعا حرکت یا چرخش کنند، همان طور که در کالبد فیزیکی خود تجربه می کنند، عوض می شود. این عمل، منظره ی روبرو، پشت، چپ و راست و راست و چپ آنها را معکوس می کند. این کار توان خلاقه ی وسیع ذهن نیمه هوشیار را سردرگم کرده و فریب می دهد تا محیط را آنا بازسازی کند تا آنچنان که باید به نظر برسد. یک ثانیه وقفه باعث می شود که محیط OBE از کنترل خارج شود.

نمودار پایین دیدگاه معکوس بدون چرخیدن و اثر قدرتمندی که می تواند ایجاد کند را نشان می دهد. حس طبیعی جلو و عقب،بالا و پایین و چپ و راست آنچنان به شدت در نهاد ما ریشه دوانیده که می تواند تاثیر شدیدی بر ادراکات زمان واقعی که یک حس مستقیم ذهنی می باشد بگذارد. توجه کنید که در نمودار پایین وقتی دیدگاه برونفکن بدون این که واقعا بچرخد به سرعت کاملا بر می گردد، حس طبیعی او از جهت تغییر نمی یابد.

لطفا از من بپذیرید که توصیف چنین پدیده ی غیر طبیعی مانند دید معکوس کار حقیقتا دشوار می باشد.



شکل 35- مشکل دید معکوس

برونفکن زمان واقعی @ که در مرکز تصویر قرار دارد و به سمت (الف) توجه دارد کاملا درک می کند که درب در سمت راست طبیعی او قرار دارد. او دید روبرویی معمولی با نمای طبیعی چپ و راست مانند زندگی واقعی دارد. برونفکن مثل ذهن نیمه هوشیار خود می داند که اگر برگردد و به سمت (ب) توجه کند، آنگاه درب و تلویزیون در سمت چپ او خواهد بود و صندلی همان طور که در شکل دیده می شود در سمت راست او قرار خواهد داشت.

اینک، اگر شما به عنوان یک برونفکن به سمت (الف) رو برگردانید و ناگهان بدون آنکه حرکت واقعی بکنید کاملا دور خود بچرخید و متوجه این عدم حرکت نباشید، دیدگاه شما ناگهان بدون آنکه واقعا بدانید معکوس می شود. دیدگاه (الف) به ناگاه تبدیل به دیدگاه (ب) می شود اما شما هیچ چرخشی مانند دنیای واقعی انجام نمی دهید. تنها حس دریافتی شما از چپ و راست غفلتا معکوس می شود.

زمانی که دیدگاه شما ناگهان و بدون چرخیدن و تجربه گردش، دیدگاهی که ذهن شما آن را پذیرفته و برای آن تنظیم شده از (الف) به (ب) تبدیل می شود، درب هنوز در برابر چشم ها قرار دارد و مشکل بزرگی ایجاد می شود چون صندلی و تلویزیون ناگهان وارد دید شما می شوند. شما در دیدگاه (الف) از بودن درب در سمت راست خود اطلاع داشتید ، اما وقتی که ناگهان به طور کامل برگشتید و دیدگاهتان را (ب) تغییر دادید هنوز می توانستید درب را ببینید.

ذهن نیمه هوشیار شما نمی تواند این معکوس شدن ناگهانی دیدگاه را بپذیرد. ذهن هوشیار هم حتی ممکن است در پذیرش این مسئله مشکل داشته باشد. این درب که وقتی به سمت (الف) هستیم در طرف راست ما دیده می شود باید وقتی پس از آنکه چرخی زد و دوباره به سمت (الف) توجه کرد ناپدید شود و دوباره ظاهر شود. اما این کار می تواند درب را به طرف دیگر اتاق ببرد که کاملا ناممکن است. تلویزیون و صندلی هم باید مکان هایشان عوض شود تا منظره ی سمت چپ و راست طبیعی شما حفظ شود و این مسئله برای ذهن نیمه هوشیار گزاره ی ناممکنی می باشد.

دیدگاه جدید با مناظر تغیر نیافته ی چپ و راست که در یک تغییر ناگهانی در دیدگاه بدون چرخش به دست آمده کاملا برای ذهن نیمه هوشیار ناممکن می باشد. از این رو، این ذهن راه آسان تر را انتخاب می کند و منظره را برای تطابق با آنچه راحت تر می پندارد عوض می کند. حال به یاد داشته باشید که آنچه ذهن نیمه هوشیار می تواند بپذیرد و آنچه ذهن هوشیار می تواند بپذیرد دو موضوع کاملا متفاوت هستند. این تغییر به ظاهر ناممکن در دیدگاه، ذهن نیمه هوشیار را وامی دارد تا منظره را خلاقانه با معکوس کردن آن یا با معکوس کردن و عوض کردن بخش های آن اصلاح کند تا پذیرفتنی تر به نظر بیاید.

ذهن نیمه هوشیار، به هنگام تغییر دیدگاه تبدیل هایی خودبخودی ایجاد می کند. او یا درب واقعی را ناپدید و در طرف دیگر اتاق پدیدار می کند، صندلی و تلویزیون را با منظره ی جدید متناسب می سازد و یا به احتمال زیاد به سادگی یک درب ، تلویزیون و صندلی دیگر برای طرف دیگر اتاق ایجاد می کند. اینک ممکن است بفهمید که اتاقی با دو درب، صندلی و تلویزیون دارید

که هرکدام در یک سمت اتاق قرار دارند. یا ممکن است ناگهان بفهمید که دیگر صندلی یا تلویزیونی ندارید، اما نباید شکایتی بکنید زیرا به جای آنها حالا دو تا درب دارید.

علت اساسی مشکل دید معکوس OBE زمان واقعی را می توان به این صورت شبیه سازی کنید که به پشت در لبه ی تخت دراز بکشید و سرتان را از روی تخت به سمت زمین آویزان کنید. ذهن خود را از آنچه انجام می دهید خالی کنید و سعی نکنید پیش از انجام این کار آن را حلاجی کنید. در حالی که سرتان واژگون است چشمان خود (در زندگی واقعی) را باز کنید و سعی کنید به سرعت چپ و راست و بالا و پایین را پیدا کنید. می توانید این کار را با نگاه کردن به پشت خود در یک آینه انجام دهید. خواهید فهمید که این کار باعث گیجی خفیفی در حس ذاتی شما از چپ و راست می شود. شما در می یابید که باید با تفکر آنچه را که در موقعیت واژگون یا معکوستان چپ و راست می دانید را محاسبه کنید. همین گیجی خفیف کافی است تا ذهن نیمه هوشیار شروع به خلق آن چیزی کند که با آن راحت تر است.

در طی یک برونفکنی زمان واقعی ذهن نیمه هوشیار معمولا چیزی را خلق می کند تا در لحظه ی معکوس کردن به حس طبیعی منظره ی چپ و راست او کمک کند. این کار مطابق مدرک بصری که پیش و پس از تغییر دیدگاه در اختیار دارد انجام می یابد. این کار یک منظره ی ناهنجار زمان واقعی ایجاد می کند و وقتی این اتفاق افتاد دیگر برای اصلاح آن خیلی دیر شده است. ذهن نیمه هوشیار نمی تواند یک تغییر هوشیار چپ و راست را بپذیرد و همه چیز های ایجاد شده تا آخر OBE باقی می مانند.

اگر دید کروی را بفهمید و دچار دید معکوس در طی برونفکنی بشوید متوجه می شوید که واقعا مشکلی محسوب نمی شود. شما به سادگی آنچه را اتفاق افتاده می پذیرید و به جای این که بیندیشید دارید زمان خود را در یک بعد آیینه ای بیگانه به هدر می دهید، به کارکرد کاملا معقولانه در زمان واقعی عینی ادامه می دهید. این بدین معنی است که اگر قصد دارید کار خاصی در زمان واقعی انجام بدهید هنوز هم می توانید. فقط باید به بهترین وجه ممکن با شرایط جدید سازگار شوید.

بهترین توصیه ی من این است که در صورت بروز این حالت اگر در خانه هستید آن را از طریق عادی ترین بخشش که می توانید بیابید ترک کنید. سپس درتمام مدت برونفکنی خارج از آن بمانید و یا این که از سمت دیگری وارد آن شوید. اگر از میان یک مکان نامعمول مثلا از طریق یک در خلق شده از خانه خارج شوید معمولاً خود را درون یک اقلیم اختری خواهید یافت.

ناهنجاری های زمان واقعی

مقایسه ی قدرت خلاقیت ذهن نیمه هوشیار با ذهن هوشیار مانند مقایسه ی گروهی از ابر رایانه ها با یک ماشین حساب کودکانه است. در طی هر OBE هوشیار این تفاوت در قابیلت خلاقیت می تواند باعث سردرگمی زیادی بشود. این تفاوت وسیع در قدرت خلاقیت وقتی با مشکلات بصری و معکوس شدن دید همراه شود تبدیل به علت اساسی بسیاری از ناهنجاری های OBE می گردد.

همه عوامل زیر را با هم در نظر بگیرید تا دستورالعمل کلی گیج شدن را داشته باشید.

- قدرت زیاد خلاقیت ذهن نیمه هوشیار
- قدرت ضعیف خلاقیت ذهن هوشیار
- حساسیت ادراکات جفت برونفکن شده
- حساسیت محیط خارج از کالبد به انرژی خلاق
- دید کروی، با معکوس شدن مناظر چپ و راست

برای مثال، از کالبد خود خارج می شوید و در زمان واقعی خانه را کاوش می کنید. همه چیز به نظر عادی می آید اما هنگامی که در میان خانه حرکت می کنید ناگهان دری را در مکان ناصحیح پیدا می کنید. به این ناهنجاری توجه می کنید و به سمت آشپزخانه حرکت خود را ادامه می دهید اما آن را ناقص یا در جای دیگر خانه یا در هر دوحالت پیدا می کنید. در این حالت حرکت در میان خانه به طریقی تصادفا دیدگاه طبیعی شما را معکوس می کند و دریافت طبیعی شما از چپ و راست

را عوض می کند. ذهن نیمه هوشیار شما از این رو باید طرح بندی خانه را از نو بازچینی کند تا طبیعی تر به نظر بیاید.

این کار بی نهایت شما را گیج می کند. اثاث، عکس ها، پنجره ها درها و ... همگی عادی به نظر می رسند اما هیچ کدام جای که باید نیستند و برخی بخشها نیز به کلی مفقود شده اند. با حرکت بیشتر، در دیگری را در جایی پیدا می کنید که قاعدتا نباید دری وجود داشته باشد. این در واقعی به نظر می رسد با این حال در جای نادرستی واقع شده است. پس از خلق در، ممکن است ظاهرش عوض شود اما به ندرت ناپدید می شود. درهای صلب و محکم معمولا تا پایان OBE نابود نمی شوند پس باید تا پایان وقت خود با آنها بسازید.

وقتی به سمتی که در واقعی باید وجود داشته باشد می چرخید ممکن است گاهی اوقات در را آنجا پیدا کنید و برخی مواقع هم آنجا نباشد. ممکن است حتی در انتها دو یا چند در وجود داشته باشند که در واقع باید یکی باشند. اگر از میان در واقعی – همان که در جای خود قرار دارد– رد شوید، معمولا قسمت دیگر خانه را درست همان طور که باید باشد پشت آن در می بینید. اما اگر از میان در نادرستی بگذرید، وارد یک منطقه ی ناهنجاری می شوید. این در عموما به یک اقلیم اختری منتهی می شود. ذهن نیمه هوشیار می داند که درِ نادرست یک ناهنجاری است. او انتظار ندارد این در به سمت بخش عادی خانه که امکان وجود در آنجا ندارد بازشود .

ناهنجاری هایی مانند این اعوجاجات واقعیتی هستند که به سبب حرکت در درون ناحیه ی زمان واقعی ایجاد می شوند. درهای ناهنجار را می توانید به عنوان ورودی های کاملا مطمئنی برای اقلیم اختری به کار ببرید و وارد یکی از آنها بشوید و سپس اگر درهای دیگری یافتید آنها را هم باز کنید. این درهای دیگر ناهنجاریهایی هستند که به اقلیم اختری باز می شوند. اگر تمرکز کنید و وقتی درها را باز می کنید ذهن خود را روی نوع اقلیم اختری که می خواهید بروید ثابت نگهدارید در اغلب موارد آنچه را جستجو می کنید پیدا می کنید.

بخش ۳۲- برونفکنی سطح بالاتر

ابعاد بالاتر از نظر ساختاری مشابه بعد اختری هستند اما در سطوح بسیار بالاتری از ارتعاشات هوشیاری قرار دارند. همانند بعد اختری هر کدام از آنها ناحیه ی ابعادی جداگانه ای هستند ولی می توان گفت که همگی فضای مشابهی را اشغال کرده اند. بین هر سطح یک ناحیه ی بینابینی یا ناحیه ی میانجی وجود دارد که شبیه نواحی میانجی رنگ آمیزی شده ای است که طبقات اولیه ی اختری را از هم جدا می کنند اما عریض ترند و پیمایش آنها دشوار تر است.

هر سطح عمده هوشیاری با یک بعد ویژه متناظر می باشد و هر سطح یک کالبد لطیف مخصوص به خود دارد. سطوح بالاتر به مرور انتزاعی تر می شوند و ماهیت پیچیده تری می یابند چون سطوح هوشیاری متناظرشان چنین می شوند. ما همگی با اختلاف کم و بیش یک وجه انرژیایی از خود به سطوح بالای هوشیاری بازتاب می کنیم. درست مانند یک جنبه ی کالبد اختری که به صورت ثابتی به بعد اختری بازتاب یافته است (بخش ۲ را ببینید) . قوت این بازتاب ها و اثرشان روی واقعیت های درونی و بیرونی به طور عمده ای به توسعه ی انرژیایی، خرد، معنویت و ظرفیت طبیعی شخص بستگی دارد.

تکنیک سطوح بالا

برونفکن های بلند همت، برای برونفکنی به سطوح بالاتر باید ابتدا مقدار انرژیایی خود را به مقدار هماهنگ با آن سطح افزایش دهند. این کار بهتر است پیش ازخروج انجام شود اما می توان

در طی برونفکنی و همچنین به صورت خودبخودی نیز این کار را انجام داد. موثرترین روش رسیدن به سطوح بالاتر به جز قابلیت طبیعی به وسیله ی تمرین مراقبه ی انگیزش هوشیاری، توسعه ی انرژیایی و دیگر تمرینات معنوی مشابه می باشد.

ایجاد جفت برونفکن شده ی سطح بالا متاثر از سطح هوشیاری، سازماندهی فعالانه ی مراکز اولیه ی انرژی و کیفیت انرژی های تولیدی می باشد. بنابراین فرایند ایجاد کالبد متعالی ازسوی قابلیت های سازو کار برونفکنی برای ایجاد کیفیت های انرژیایی مورد نیاز محدود شده است.

برونفکنی هوشیارانه به درون سطوح بالاتر از سطح اختری متوسط تا رو به بالا مانند پشت سر گذاشتن پنجمین طبقه ی اختری و ورود به طبقه ی ششم یا به مهارت و توسعه ی بالا نیاز دارد و یا قابلیت طبیعی قوی و یا هر دو. برونفکن معمولا باید در انگیزش هوشیاری و تحریک انرژیایی خبره باشد. با این وجود، روشهایی برای دستیابی به این سطوح وجود دارد که همان مزایای قابلیت طبیعی نهفته را دارد.

در بهترین حالت یک برونفکن آرزومند سطوح بالاتر به مقداری تجربه در برونفکنی نیاز دارد. با این حال، این امکان وجود دارد که درست از همین جا شروع کرد و از رویه های ذیل به عنوان یک تکنیک برونفکنی مستقل استفاده کرد. اگر درانجام برونفکنی با روش های دیگر ناموفق بوده اید این یکی را امتحان کنید. ممکن است با شما سازگار باشد و نتیجه ی بهتری بدهد و حتی می تواند نخستین اقدام به برونفکی شما باشد.

توجه: همه ی مهارت ها و تکنیک های مورد نیاز قبلا در این کتاب ارائه شده اند. (یخش های ۲ ، ۳ و۴ را ببینید)

1. **د ست ها و پاها را با ا ستفاده از سامانه ی NEW تحریک کنید و سپس به مدت ده دقیقه یا بیشتر از یک مدار کل بدن استفاده کنید.**
2. **از تکنیک آرمیدگی عمیق فیزیکی ا ستفاده کنید و آنگاه به حالت خلسه ی کامل بروید.**

۳. همه ی مراکز اولیه ی انرژی را تحریک کنید.

٤. از تمرینات تحریک اضافی مرکز تاج استفاده کنید.

٥. انرژی را به هنگام تو دادن نفس (دم) از میان کل بدن شامل بازوها به سمت بالا و از میان همه ی مراکز اولیه با یک حرکت ملایم به مرکز تاج بیانگیزید. آگاهی را در مرکز تاج نگهدارید و در طول کل عمل دم و بازدم حس کنید انرژی به میان آن سرازیر می شود. آگاهی را مستقیما به پا برگردایند و آماده حرکت بعدی با آغاز عمل دم شوید. این تمرین برای کشیدن انرژی و انبار کردن آن در مرکز های تاج و پیشانی طراحی شده است.

٦. به مدت دست کم ده دقیقه یا تا زمانی که شروع به دیدن یک رنگ غالب یا دید رنگارنگ در پس پلکهای بسته ی خود نشده اید بر روی تمرین بالا تمرکز کنید. ارغوانی در اینجا بهترین رنگ است اما هر رنگ اولیه ی روشن هم نشانه ی خوبی محسوب می شود اگر هیچ چیز نمی بینید به هر ترتیب به قسمت بعدی تمرین بروید.

۷. با استفاده از آگاهی جسمی یک صدای «آآآووووووم» مداوم در مرکز قلب خود ایجاد کنید. خیال کنید است صدا در مرکز قلب شما قوی تر و قوی تر می شود. وقتی به این حالت رسیدید به آرامی این صدای آگاهی را به مرکز گلو و از آنجا به مرکز پیشانی و نهایتا به مرکز تاج منتقل کنید. این یک تون کاملا عمیق است و به آرامی در پشت سیب آدم گلوی مرد بالغ مرتعش می شود. حس کنید این صدا آنجا همهمه می کند و اجازه دهید منتشر شود و کل سرتان را پر کند. این صدا ممکن است به میل خود ادامه یابد یا حتی در میان کل بدن تان منتشر می شود. اگر بتوانید این تون را بدون تلاش زیاد حفظ کنید سعی کنید آن را در طی سراسر این اقدام به برونفکنی ادامه بدهید. اگر این کار خیلی مشکل است سعی کنید

صدای «آآآووووووم» را تنها در مرکز گلو یا پیشانی هرکدام که راحت تر است نگهدارید. فقط به بهترین وجهی که می توانید این کار را به مدت چند دقیقه ادامه دهید و پس از آن به تمرین بعدی بروید.

۸. از پس پلک های بسته به یک نقطه ی روشن دور یا هر نوع الگوی نوری روشن تر از دیگر الگوها نگاه کنید. این الگو ممکن است به صورت یک نقطه ی ریز نورانی، ستاره یا ساختار رنگارنگ و یا حتی یک الگوی هندسی باشد. همچنین ممکن است به صورت یک منظره ی دور دست به صورت تک رنگ یا رنگی باشد به طوری که گویی از سمت نادرست تلسکوپ به آنها نگاه می کنیم. به ملایمت روی این منظره تمرکز کنید و این هدف را به طرز ثابتی در چشم ذهن خود نگهدارید.

۹. آگاهی خود را به سمت هدف و درون آن انتقال دهید و حس کنید به سمت آن حرکت می کنید. حس کنید که درون آن قرار دارید. یک پیوند عاطفی عمیق با هدف خیال و حس کنید. به هدف عشق بورزید و از قلب و جان بخواهید که آنجا باشید. از تکنیک انتقال نقطه آگاهی استفاده کنید و حس کنید مستقیما به سمت هدف حرکت می کنید. در صورت نیاز می توانید تکنیک های ریسمان یا تکنیک های دیگر را جایگزین یا اضافه کنید.

۱۰. اگر روش بالا نتیجه نداد، پیشنهاد می کنم که از مدار ثانویه ی کل بدن به مدت نیم ساعت یا بیشتر بهره بگیرید، می توانید گام نخست را اضافه کنید و بعد گام پنجم را به مدت نیم ساعت یا بیشتر ادامه دهید. این مسئله اغلب برای تهیه ی انواع انرژی های مورد نیاز برای برونفکنی های سطح بالا ضروری است. اگرهر زمانی در طی روند بالا مرکز پیشانی بارقه زد و یک جرقه ی قوی نور نقره ای- سفید را در چشم ذهن خود مشاهده کردید مستقیما به مرحله ی هشت و نه بروید و برونفکنی را به انجام برسانید.

هنگامی که در استفاده از این روش برونفکنی توفیق یافتید ممکن است هر نوع نشانه ی مربوط به برونفکنی را تجربه کنید و یا این که شاید نشانه ای نبینید و خود را مستقیما درون هدف پیدا کنید. این روش همواره بالاترین سطح برونفکنی را نسبت به دیگر روش ها ایجاد می کند. من معمولا یک گیجی خفیف یا نوعی احساس سقوط به سمت بالای گذرا حس می کنم و یک جرقه ی نور که بارقه ی مرکز پیشانی است را می بینم و آنگاه ناگهان در جایی که می خواهم ظاهر می شوم.

تجربه ی سطح بالا

نامهای شرقی که عموما برای توصیف سطوح بالا مورد استفاده قرار می گیرند برای شخص معمولی غربی کاملا بی معنی هستند. همچنین ابعاد بالاتر هیچ تابلوی نشان دهنده ای ندارند که نوشته شده باشد : «به طبقات اختری خوش آمده اید! » یا «طبقات ذهنی - مراقب ذهن خود باشید! » و یا «طبقات بودهیک - همدیگر را دوست بدارید! ». بنابراین می خواهم نام های خودم را برای برخی سطوح فهم پذیرتر و کمتر انتزاعی که در طی تجربیات خارجی برونفکنی-عرفانی داشته ام به کار بگیرم.

من به طور خودبخود نیز از میان برونفکنی های زمان واقعی و طبقات اختری وارد سطوح بالاتر شده ام اما معمولا از روش های برونفکنی سطح بالا استفاده می کنم. این روش به زمان و انرژی انگیزش یافته ی بیشتری در مرحله ی دهم در بالا نیاز دارد.

سطح رنگین کمان

من به درون یک الگوی رنگارنگ دوردست که در فاصله ی دوردست در میان چشم اندازی ارغوانی در چشم ذهنم می دیدم برونفکنی کردم.

[فهمیدم که باید برای توصیف منظره و حس این مکان خارق العاده از بیشترین فصاحت خود یاری بگیرم.]

از فراز یک رنگین کمان پرواز می کنم و بر روی رودی از رنگ ها تا رسیدن به ساحل نور هیجان انگیز سر می خورم. تنوع خیره کننده ی رنگ های اینجا را حتی در طبقات اختری بالا نیز نمی توان یافت. فکرهای مختلف مثل الگوهای بلورین کالیدوسکوپ از جنس نور و صوت ظاهر و ناپدید می شدند و تخیلات روشن درخشان همانند فشفشه های آتش بازی درون چشم ذهنم منفجر می شوند.

یک گردش مختصر در میان مزارع بارقه دار و در زیر آسمان درخشنده انجام می دهم که بارش جریان های تابنده ی ایده ها از آن شمه هایی از فعالیت با انتزاع بالای هوشیاری را به ارمغان می آورد. با پرسه ای در میان جنگل همواره در حال رشد ساختارهای بلورین در یک وضعیت پایدار جریان خلاقیت تخیلات مشتاق مرا سیر می کند و حس می کنم که به طور عمده ای رشد می کنم. به آسمان نگاه می کنم و به سمت بالا و درون گردبادی از جنس نور بنفش درخشان سقوط می کنم. همه ی اینها رفته رفته انتزاعی تر می شوند و به نرمی با پیچیدگی های کاملا خارق العاده و اشکال و رنگها و صوت های دائما متغیر ترکیب می شوند. همچنین این مکان به طرز شدیدی زنده و پر طروات است و من احساس قوت می کنم و میل طاقت فرسایی برای خلق یک شی شگفت در من پدید آمده است. شعری درون ذهنم شکفته می شود.

موسیقی مطبوعی هوا را آکنده ساخته است و وجودم را به ارتعاش وا می دارد، و نواهای دل انگیزی را در رگ و ریشه ی قلبم القا می کند به طوری که روحم به پرواز در می آید. چنان صداهای غریبی هرگز توسط گوش های بشر فانی شنیده نشده است ... چنان صداهای کروبی که به صورت نواهای آوازی است که ورای درک ذهنم می باشد، اما روحم با آنها به خوبی آشنا بود. ایده ای در مورد این که کجا هستم یا چه اتفاقی می افتد ندارم اما جای به غایت دلربایی است. با وقوع یک انفجار ذهنی ارغوانی در چشم ذهنم به روی صندلی ام برمی گردم و خود را بهت زده و سرگشته می یابم. ذهنم با انرژی های الهامی باقیمانده که تنها چند لحظه قبل تر در سراسر وجودم آمیخته شده است به جدال برمی خیزد.

اگر وارد این سطح شدید لطفا تلاش نکنید آن را تفسیر عقلانی کنید یا بفهمید، چون این سطح در ورای فهم بشر فانی قرار دارد. هر چیزی را که پیدا می کنید بپذیرید، همراه جریان شوید و از آن لذت ببرید! حس این سطح به اعتقاد من آن چیزی است که باعث شد وایکینگ های باستانی مسیر عرفانی را آزگارد [1] پل رنگین کمان بنامند. حس این مکان دقیقا آن است که گویی بر فراز یک رنگین کمان زنده به سمت یک سرزمین شگفتی های تماشایی، جایی که به آسانی می توان تخیل کرد که خدایان در آنجا اقامت دارند راه می روید. در اینجا حیرت شگفتی دارید. کودک درون خود را رها کنید و از این سرزمین شگفتی ها لذت ببرید و الهام خود را درون هر ابری که می گذرد بخیسانید. همه چیز در این مکان کاملا واقعی و صلب حس می شود، زمان به نسبت سطوح بالای اختری بیشتر تحریف شده است و واقعیت، سیال، کالیدوسکوپسک و به غایت انتزاعی می باشد.

جدا از همه ی این توهمات رنگارنگ درخشان و بلورین متغیر، یک حس قدرت بی اندازه در این مکان وجود دارد. به هر مکانی که نگاه می کنم به نظر می رسد مقدار زیادی فعالیت در جریان است. من فرشتگان، پری و اجنه و موجودات شگفت انگیز دیگری را دیده ام. برخی از آنها موجودات متحرک شبه انسانی با یک ظاهر شبه کارتونی با کیفیت خارق العاده بالایی به نظر می رسند. به اعتقاد من آنها موجودات روحی سطح بالایی هستند که هیچ اندام یا شکل مرتبط با بشریت قابل تشخیصی ندارند. به احتمال زیاد چشم ذهن من انرژی های رها شده از سوی این موجودات را شکل و قالب می بخشید. این کار به آنها ظاهری زیبا و غیر خاکی می داد که ورای هر نوع قالب فانی بود و جوهره ی زیبای آنها را درون یک قالب اساسا بشری که من می توانستم به آن مربوط سازم بسته بندی می کرد.

من فهمیدم که تعامل معنی دار با این موجودات واقعا غیر ممکن می باشد. هر بار که سعی کردم تماسی برقرار سازم احساس ملموس گرمی عشق و جریان فهم درونم جاری می شد اما تبادل هر چیزی شبیه واژه ها به نظر می رسد به هنگام فعالیت در این سطح ابعادی ناممکن می باشد. به هر

[1] Azgard

صورت چشم ذهن من به درون توهمات استعاره ای چند لایه کاملا نفوذ می کند و در این زمان ها از تاثرات شهودی آکنده می شوم. به نظر می رسد که در این جا طبقات، سطوح و اقلیم های زیادی وجود دارد که همگی کلا از بالاترین طبقات اختری بسیار پیچیده تر و انتزاعی تر می باشند.

سطح عرفانی

این سطح، یک سطح زیبا، صمیمی و انتزاعی می باشد که از نهایت صلح و عشق بی پایان سرشار است. بردباری مادرانه ی از عمق جان و نفوذ ادراک پدرانه در جو اینجا وجود دارد. این سطح کاملا از هر سطح ابعادی دیگر که در هر زمانی تجربه کرده ام متفاوت است. یک ظاهر بصری از جنس ابرهای پفی سفید با بافت های زیبا دارد. در اینجا به جز کرکهای نرم سفید مواج که همه جا دیده می شود و یک همهمه ی از عمق جان ملایم که بر خلاف صدا تقریبا غیر قابل شنیدن است و به طرز شگفت انگیزی تسکین و شفا می دهد کلا هیچ منظره یا صدایی وجود ندارد.

هیچ آسمان یا زمین و هیچ بالا و پایینی وجود ندارد و در همه جا فقط ابرهای کرکی سفید وجود دارند. در این بعد شما بسیار به سرعت اندیشه های هوشیاری فردیت را ترک می کنید و به یگانگی و سعادت و پاداش کامل می رسید. اندیشدن در اینجا امکان دارد اما میل و نیاز به اندیشدن خیلی زود محو می شود. یک میل غیر قابل مقاومت شما را به درون اعماق خوشی آرامش کامل و سکون عمق جانی و راحت عشق بی پایان می کشد.

شما وجود پیر و جوان و مذکر و مونث خود را در اینجا از دست می دهید. اینجا بودن شبیه بازگشتن به رحم یک مادر جهانی می باشد. به محض این که ذهنتان آرام شود این سکوت جزیی از شما می شود و حس می کنید که گویی ذهن تان درون چیزی شبیه به یک پوشش پشمی-کتانی گرم غوطه می خورد و شما توسط مادر معنوی خود سخت در آغوش گرفته می شوید. شما درون عشق، بخشودگی و جزای شفا دهنده ی شگفت انگیز و بی پایانی محیط و جذب می شوید و در آن تحلیل می روید. درست پیش از گم کردن رد این تجربه کاملا خواهید فهمید که چه کسی هستید،

خود برتر را خواهید یافت اما افسوس و صد افسوس هرگز نخواهید توانست بعدها آن را با واژه ها بیان کنید.

در این مکان، زمان هیچ نوع معنایی ندارد. زمان کلا جایی در این مکان ندارد. اگر وارد این دنیا بشوید هرگز نخواهید خواست آنجا را ترک کنید. ایجاد یک میل ارادی برای ترک این محل ناممکن است. شما می توانید تا ابد یا تا زمانی که کالبد فیزیکی تقریبا فراموش شده تان با ضربه و هیاهو شما را پس بکشد، در شادی و خرسندی کامل در اینجا اقامت گزینید. من معتقدم اینجا مکان استراحت و شفای روح است که در سفر طولانی زندگی پس از مرگ در دنیاهای معنوی از آن می گذرد.

سطح روحی

سفرها و تجربیات من در اینجا یا در دنیای روحی واقعی یا در مکانی نزدیک آن انجام شده است. در این سطح به نظر می رسد که ارواح منتظر اشخاص مورد علاقه شان می باشند. این مسئله مرا از روی الهام به این باور رهنمون ساخت که اینجا مکان شادی برای گرد هم جمع شدن و جایی است که دیدار مجدد روح ها پس از مرگ صورت می گیرد.

من تنها چند بارمعدود و گرانبها در این مکان بوده ام. من همیشه همان ساختار و عوارض پایه ای را می بینم اما رویدادها عوض می شوند. پس زمینه ی آنجا خالص ترین سفید- نقره ای درخشانی است که بسیار روشن تر از آن مقداری است که خورشید می تواند باشد. این نور با وجود روشنایی خارق العاده، یک نور ملایم عالی و کاملا تسکین دهنده و شفا بخش است. این نور به نظر من نور ناب عشق الهی می باشد. زمین به رنگ کرم و نرم می باشد و زیر پا مانند سطح پوشیده از مرمر خنک و محکم حس می شود.

در روبروی من همواره یک ساختار شبیه آمفی تئاتر به اندازه ی زمین فوتبال دیده می شود که از هر طرف با شیب ملایمی که به عمق چند فوت به نظر می رسد درون صخره ی کرمی رنگی فرو رفته است. در پشت آن یک سراشیبی طبیعی وجود دارد که در حدود بیست فوت بالاتر از زمین می رود این شیب بالا می رود و دو شاخه می شود و سپس به صورت شیبی در دو طرف آمفی تئاتر ادامه

پیدا می کند. منابع نور از پشت این ارتفاع می آیند. من معمولا در حدود بیست گام فاصله از آمفی تئاتر می ایستم و مستقیم به سمت شیب طرف دیگر نگاه می کنم.

معمولا در حدود یکصد فرد در آمفی تئاتر حضور دارند که غالبا در گروه های کوچکی جمع می شوند به طوری که گویی در دنیای فیزیکی حضور دارند اما کاملا با شکوه تر است. آنها همگی جوانتر و زیباتر به نظر می رسند اما کاملا می توان آنها راشناخت. آنها شادمانانه توسط یک نور درونی می درخشند و از روشن ترین عشق ، شادمانی و لذت برمی افروزند. جو این مکان برقی و حیاتی می باشد اما با این حال کاملا معنوی و جدی می باشد. در این سطح شما می توانید وجود یزدان را به عنوان یک نیروی نافذ و ملموس حس کنید.

سطح طبیعی تعاملات در اینجا بسیار بالا می باشد و به صورت تصاویر استعاره ای تله پاتیک همراه با یک لایه ی زیرین فکر خوانی و شهود می باشد. این مسئله کاملا شبیه روشن بینی با کیفیت بالا از سوی شخص روشن بین می باشد اما بسیار قوی تر از هر چیزی است که تا کنون تجربه کرده ام. گفتگوی عادی چیزی زائد می باشد. (واژه های اندکی که در این تجربه شنیده می شوند گفتگوی عادی نمی باشند.) زمان کاملا ثابت و سورئال اما پایدار است و واقعی تر از بعد فیزیکی به نظر می رسد.

من تنها در چند موقعیت معدود وارد این بعد شده ام و هر بار در خلال عمیق ترین مراقبه ی انگیزش هوشیاری که می خواستم تنها یک تجربه ی خارج از کالبد عرفانی داشته باشم وارد این سطح شده ام. هر بار فعالیت شدیدی در مراکز تاج و پیشانی خود حس کرده ام. در این موارد معدود انرژی عرفانی به ارتفاع به ظاهر ناممکنی اوج می گیرد و روح مرا جذب کرده و با خود همراه می کند. در اوج این تجربه ی عمیق عرفانی یک ساختار نور سفید –نقره ای خارق العاده روشن را دیده ام. این ساختار همواره در مسافت بعیدی در روبرویم قرار دارد و در لبه ی منظره ی چشم ذهنم واقع شده است و می توانم حس کنم که نزدیک تر می شود.

در ادامه، یک تجربه ی شخصی ام از این سطح ابعادی ارائه کرده ام. کوشش کردم که تجربیات دیگرم را بنویسم اما تاکنون واژگان مرا شکست داده اند ... احساسات همان هستند که هستند.

صدای روحانی «آوممممممم» مرا احاطه کرده و در برگفته و یک نت موسیقایی طولانی و نرم که به مرور زیرتر می شد و از درون نور می آمد و کاملا روحم را لمس می کرد را می شنیدم. من این نت متعالی ناب را عمیقا درون قلبم حس کردم که مرا فرا می خواند و به سوی خود می کشید. ذهنم را از این نت پر کردم و چشم ذهن خود را روی نور ثابت نگهداشتم. حس کردم که مرا می خواند. هر قدر که قوت و انرژی داشتم روی این فراخوانی نگه داشتم و کالبدم را از لذتی عرفانی آکنده ساختم. هر چه کالبدم بالاتر می رفت و اوج می گرفتم یک ضربان عظیم از انرژی مورمور شونده ی حباب دار در میان ستون فقراتم به درون نور و خارج آن منتشر می شد.

لحظه ای گیج شدم و با یک احساس گذرای داشتن سرعت بی نهایت درون یک تونل منفجر شده از نور سفید – نقره ای به آنجا رسیدم. کمی تلوتلو خوردم و تعادلم را طوری به دست آوردم که گویی در حین این که این مکان شگفت انگیز در پیرامون من ظاهر می شود من آنجا سکندری می خورم. چشمانم با حیرت به آنچه روبرویم قرار داشت یعنی پسر ارشدم جِرمی[1] خیره شدند. او زمانی که ما را ترک کرد تقریبا هشت ساله بود. او مودبانه منتظر بود اما لحظه ای که به او نگاه کردم مثل یک گلوله ی توپ خود را به درون بازوانم انداخت و با خنده فریاد زد: «تو انجامش دادی، تو انجامش دادی، من به اونا گفتم که می آیی... من به اونا گفتم که می تونی!»

او همان طور که آخرین بار او را دیده بودم به نظر می رسید و پر از حیات بود. او حتی یک روز هم مسن تر نشده بود، اما می دانستم که از زمانی که آخرین بار او را دیدم مقداری رشد کرده است. جرمی از شادی می درخشید و لاینقطع حرف می زد و چشمان قهوه ای اش می درخشید. او را در آغوش کشیدم و روحم از دیدار مجدد وی متاثر شد و به گریه افتاد. سوزش اشکهای درشتی را درون چشم هایم حس کردم و بغض شدیدی راه گلویم را بست.

[1] Jeremy

با آگاهی از این مسئله که زمان اندکی در اختیار دارم و با توجه به این که نمی خواستم آن را به هدر بدهم، نیروی اراده ی خود را برای مقابله با وضـعیتم به کار گرفتم و جرمی را زیر بازویم گرفتم و به سـرعت به سـمت آمفی تئاتر حرکت کردیم. عده ی بزرگی از افرد آنجا منتظر ما بودند. آنها دوستان و اعضای خانواده ام بودند که آنها را می شناختم و دوستشان داشتم، همچنین افرادی بودند که نتوانستم آنها را بشناسم. همه دوست و آشنا به نظر می آمدند و این حس را داشتم که از جایی و در زمانی بیشتر آنها را می شناسم. بیشتر آنها اشک شادی می ریختند و عده ی کثیری همه را در آغوش گرفته و می بوسیدند.

کس دیگری که شـدیدا می خواسـتم او را ببینم یک معشـوقه ی قدیمی ام بود. او مطابق همیشه بالاتر از دیگران می پرید و غریو شادی هایش بلندتر ازدیگران بود. او از جمعیت جدا شد و مرا در آعوش گرفت و موهای بلند عسلی روشن او گرداگرد صورت شیطان او هاله ای روشن ایجاد کرده بود. همان طور که چشم هایمان می دید این منظره ی چشم ذهن که به طرز شـگفتی در ذهنم واضـح و شـفاف بود جایگزین منظره ی قبلی شـد. در این منظره ، او لباس دخترانه ی گاوچرانی تماشایی تزیین شده با جواهرات و پر منگوله پوشیده بود و کلاهی خیالی به سر و اسلحه ای نقره ای و درخشان و بسیار بزرگ به دست داشت. او اسلحه را به سمت آسمان شلیک می کرد و اسلحه جرقه های درخشان بی صدایی ایجاد می کرد و در همین حال نوعی رقص تند ایرلندی انجام می داد و می خندید. زمان زیادی بین ما بدین منوال سپری شد. لقب او در زندگی واقعی گاوچران بود اما او دختر چوان ایرلندی بود که مطابق گفته هایش در شهر دابلین متولد شده و پرورش یافته بود.

من به پشت مرتفع آمفی تئاتر نگاهی انداختم. در بالای تپه چندین فرشته بودند و درست همان طور که اسـتاد میکل آنجلینو آنها را نقاشـی می کرد دیده می شـدند. آنها به راسـتی موجوداتی زیبا، اما به طور بیگانه ای خونسرد، منزوی و جدی بودند. به نظر می رسید برخی از آنها چیزی شـبیه بالهایی بزرگ و بسـته در پشـت خود دارند و برخی نیز نداشـتند. آنها موهای مجعد طلایی کمرنگی تا روی شانه ها و پوستی مانند مرمر سفید داشتند و رداهای زنانه ی بلندی به خود پیچیده بودند. آنها همگی در بوق های طلایی نازکی می دمیدند که چندین فوت طول داشتند. آن نت ناب متعالی که مرا به این مکان کشانده بود ازاین بوق های جادویی می آمد.

از جمعیت جدا شـدم و به سـمت مکان باز حرکت کردم و با حیرت به فرشـتگان و نور درخشانی که از پشت آنها ساطع می شد نگاه می کردم. من برای آنها دست تکان دادم اما این کارم را پاسخ ندادند. در این هنگام نتی که از بوق های طلایی می آمد شروع به آهسته شدن کرد و آنگاه فرشتگان یک به یک شروع به پایین آوردن بوق هایشان کردند. من چرخی زدم و می خواسـتم همه چیز را یکباره بنوشـم و تا ابد در مغزم ثبت کنم. من برای لحظه ای بی انتها ثابت ایستادم و از شگفتی عظیم همه چیزهای اطرافم شوک زده شدم.

نت ترومپت ها قطع شد و فضای اطرافم برای لحظه ای بی پایان از سکوتی ژرف سوسو زد. نور رنگین کمان درون چشـم ذهنم منفجر شـد و همراه با یک احسـاس سـقوط گذرا خود را درون کالبد فیزیکی ام بازیافتم. نفس نفس می زدم و دسته های صندلی را گرفته بودم و سپس هنگامی که فهمیدم دوباره در کالبد فیزیکی ام هستم اشک از چشمانم جاری شد. من هرگز دوست نداشتم که از آن مکان زیبا برگردم ... و واژه ها مطلقا مرا برای توصیف احساسی که داشتم ناامید می کنند.

تموزستان [1]

یک سطح دیگر نیز وجود دارد که آن را تجربه کرده ام اما هنوز وارد آن نشده ام و دوست دارم در اینجا آن را به شما معرفی کنم. من آنجا را تموزستان می نامم. خیلی از افراد ممکن است فکر کنند اینجا همان بهشت یا یکی از بهشت هاست (که دنیاهای روحی نیز نامیده می شود) اما من واقعا نمی توانم با اطمینان این را بگویم. با این حال کاملا شبیه بهشت به نظر می رسد. تنها منابعی که تاکنون برای این توصیفاتم شنیده ام که در تطابق با تجربیاتم باشد از سوی مدیوم های روح گرای مسن بوده است. واژه ی تموزستان یک واژه ی قدیمی روح گرایان برای دنیاهای روحی است که امروزه به ندرت به کار گرفته می شود.

---

[1] - Summerland

هر آنچه که از این سطح دیده و تجربه کرده ام همواره از طریق یک درب مستطیلی بوده است که در بالای سرم پدیدار شده است. (یک درب با اندازه ی عادی را خیال کنید که به سقف چسبیده است و درش باز است و داخلش دیده می شود و شما ایده ای کلی در مورد آن دارید.)

در حالی که مراقبه می کردم جو عشق و آرامشی که از همه ی کیفیت های دیگر متمایز بود اتاقم را پر کرد. رنگ های کالیدوسکوپیک بسیار به آرامی درون چشم ذهنم به حرکت در آمدند . از شدت این جلوه به حیرت افتادم و کمی شوک زده شدم. چشمان فیزیکی ام را باز کردم چون آنها به سمت دربی مستطیلی شکل کشیده می شدند که در حالی که درش به آرامی باز می شد نوری طلایی را به درون اتاق می پراکند. این نور نه تنها قابل لمس بود بلکه بسیار واقعی بود و دیدن را حتی در یک اتاق کاملا تاریک نیز امکان پذیر می ساخت.

بدون حرکت با شگفتی به دقت به بالا و از میان درب نگریستم. آنجا کاملا به درستی تموزستان نامیده شده بود چون منظره، بو، صدا و احساسات آنجا کاملا شبیه شگفت انگیز ترین روزهای تابستانی که می توان تصور کرد بود. مجموع احساساتم به من می گفت که سرزمین شگفت انگیز و تماشایی درست در پس این درب بهشتی قرار دارد.

از همه ی آن چیزهایی که می توانستم ببینم نتیجه گرفتم که آن سوی درپر از مظاهر حیات، درختان ، گل ها و پرندگان آواز خوان است. من می توانستم برخی از این چیزها را در برابر آسمان آبی که لکه هایی از ابرهای کرکی سفید در آن وجود داشت ببینم و بشنوم. گل ها به آرامی در لبه های در می شکفتند و همان طور که به زیبایی درون اتاق آویزان می شدند درب را قاب می گرفتند. بوی عطر آنها به طرز و ضف ناپذیری سکرآور بود. من گرمی یک روز تابستانی را در حالی که آن نور طلایی صورت و دستهای به بالا چرخیده ی مرا نوازش می کرد روی پوستم احساسس می کردم. احساسات ملموس عشق و صلح و شادمانی روشنی بخش چشمان از میان درب ساطع می شد. رایحه های زنده لایه به لایه هوا را از زیبایی سکرآوری می آکندند: رایحه های زمین، گل، چمن، کاه، برگها، چوب ، درخت، آب و هوای تازه ی ییلاق که از تابش آفتاب گرم شده است. من آبشار و رودخانه ای را در نزدیکی حس کردم و صدایش را شنیدم. صدای خوشایند کودکان که بازی و خنده می کردند، پرندگان که آواز می

خواندند و چهچهه می زندند و صدای باد که به بازی در میان انبوه شاخه های بالایی درختان قدیمی می دمید گوشهایم را نوازش می داد. می خواستم از روزمره گی زندگی خودم رها شوم و در این مکان شگفت با شم اما همچنین می خوا ستم کمی صبر کنم و آنچه را که اتفاق می افتاد را از دست ندهم. بنابراین صبورانه منتظر ماندم ...

این مکان کاملا آ شنا به نظر می ر سید مثل یک مکان دو ست دا شتنی که زمانی آن را به خوبی می شناختم اما متاسفانه اینک همه ی آن را از یاد برده ام. همه ی آن چه که در یاد داشتم تصاویر دوشت داشتنی بعید و احساساتی بود که نقاط دوردست حافظه ام را تحریک می کرد و یک احساس از عمق جان برای بازگشت بود. این خاطرات به خاطرات دور دست کودکی شبیه بود که در روزهای رویایی تابستانی صرف گردشهای ماجراجویانه شده بود و همچنین روزهای مدیدی که در همراهی با خواهر و برادرها و همبازیهای دو ست دا شتنی در زمین بازی در میان یک جنگل افسانه ای سپری شده بود.

بخش ۳۳- موجودات اختری و حیات وحش آنجا

بعد اختری حاوی طیف گسترده ای از انرژی های غیر فیزیکی در قالب حیات می باشد که سطح هوشمندی به غایت متنوعی دارند. به نظر می رسد عده ی کثیری از هر نوع، وظایف مخصوص به خود دارند که میل دارند به آنها بپردازند و عموما دوست ندارند مزاحم آنها شویم یا کارشان را مختل کنیم. بدون احتساب موجودات سطح بالا مانند نیمه خدایان، فرشتگان، و استادان معنوی رفتار آنها را می توان از دوستانه تا در مواردی یاریگر ، سرگرم کننده، بی طرف، موذی، بد خواه و تا اهریمنی خالص و شیطانی دسته بندی کرد. این موجودات در قالب های فریبنده ی بسیار متنوعی پدیدار می شوند. برخی از انوع کمتر هوشمند به صورت جانورگون و طبیعتا شکار کننده و بسیار شبیه به حیوانات و حشرات حیات وحش موجود در بعد فیزیکی دیده می شوند. من این دسته را *حیات وحش اختری* می نامم. اگر چه به نظر می رسد این دسته موجودات از جایی در بعد اختری یا نزدیک آن می آیند اما بسیاری از آنها قادرند در ناحیه ی زمان واقعی نیز فعالیت کنند و متاسفانه برخی از آنها از آزار برونفکن ها به خصوص برونفکن های تازه کار لذت می برند.

بعد اختری را به طریقی می توان با یک اقیانوس با طبیعت سیال و محیط های درونی آن که در آن می توانید همه چیز از ماهی ، حلزون، اختاپوس، دلفین ، وال، کوسه، باراکودا [1]، خرچنگ، میگو، ستاره ی دریایی، لاک پشت، سیل، پنگوئن و ... بیابید. برخی از موجودات درون اقیانوس رفتاری

[1] - نوعی ماهی گوشتخوار

دوستانه دارند، برخی بی آزارند، برخی فقط وقتی مزاحمشان بشوید یا عصبانی و گرسنه باشند آسیب می رسانند، برخی می توانند ندانسته آسیب رسان باشند و برخی دیگر هم همواره کاملا آسیب رسان هستند. همچنین مسافران بسیاری وجود دارند که برخی از سرزمین های دور دست و برخی از سرزمین های مجاور می آیند و به قایق رانی، پرواز و شنا می پردازند.

با این که بسیاری از بخش های طبقات اختری آکنده از حیات به نظر می رسند، احتمال ملاقات یک موجود رهگذر مورد علاقه بسیار نادر است، اما در معدود مواردی رخ می دهد. هر طبقه و اقلیم اختری تقریبا نوعی ساکنان محلی مخصوص به خود دارد. این اشکال حیات اغلب در نواحی یا اقلیم های مخصوصی زندگی می کنند و غالبا کاملا از هر نوع واقعیت یا سطح ابعادی به غیر از آن که به آن تعلق دارند بی خبر هستند. آنها غالبا وقتی یک مسافر اختری را می بینند شگفت زده می شوند. انواع دیگر به نظر می رسد کاملا از وجود ابعاد دیگر آگاهند اما بیشترشان صبر اندکی در برابر برونفکن ها دارند و میل دارند آنها را نادیده بگیرند.

به نحوی نزدیک شدن به موجودات اختری که نمی شناسید بسیار شبیه به نزدیک شدن به افراد بیگانه در بعد فیزیکی می باشد. بسیاری از بیگانگان حتی وقتی افراد دیگر از آنها مقصد یا چیز دیگری می پرسند، آنها را نادیده می گیرند. بیگانگان در بهترین حالت وقتی با عجله دور می شوند و فعالانه می کوشند شما را نادیده بگیرند یک پاسخ سرسری می دهند. موجودات اختری نیز به نظر نمی رسد که از درگیر شدن با امورات بیانگان لذت ببرند و معمولا چیزهای بسیار مهم تری برای پرداختن به آنها دارند.

شما همچنین در حال برونفکنی با برونفکن های دیگری شبیه خودتان برخورد خواهید داشت، اما بسیاری از آنها حتی از این که برونفکنی کرده اند بی اطلاع اند. آگاهی برونفکن ها و خاطرات وجود فیزیکی شان از این که که هستند و چه کاره اند بسیار متفاوت می باشد. بسیاری از آنها به نظر می رسند که خوابگردی یا رویابینی می کنند و یا این که تنها با جریان زندگی و رویدادهای اقلیم اختری همراه شده اند به طوری که گویی بخشی از آن هستند و واقعا آنجا زندگی می کنند. آنها

غالبا وقتی به آنها تذکرمی دهید که می توانند پرواز یا کارهای دیگری بکنند کاملا غافلگیر می شوند.

من این تنوع در آگاهی و حافظه را منبعث از عوامل زیادی از قبیل توسعه و فعالیت انرژیایی ، مقدار انرژی سرازیر شده به جفت برونفکن شده از کالبد فیزیکی/اثیری اش و این که آیا برونفکن خروج هوشیارانه داشته پس از آن آگاهانه بازگشته است یا نه می دانم. به نظر می رسد خروج هوشیارانه به خارج از کالبد انرژی بسیار بیشتری را نسبت به برونفکن های در خواب سرازیر می کند. همچنین این امکان وجود دارد که تداوم لاینقطع آگاهی فراهم شده توسط برونفکن های خروج هوشیارانه، کیفیت های شبه رویای مرتبط با حضور در ابعاد دیگر بیشتری را فراهم می کند.

مهمترین چیز برای درک هر موجودی که ممکن است در بعد اختری با آن مواجه شوید این است که آنها همگی موجودات رویایی یا محصول آفرینش ذهن نیمه هوشیار شما نمی باشند. آنها هوشمند یا غیر هوشمند، معمولا زندگی خود را دارند و مفهوم و هدفی که باید داشته باشند را دارند. آنها در بیشتر موارد تزییناتی برای استفاده یا سرگرمی هر مسافر اختری رهگذر نیستند و با این وجود، برخی موجودات اختری با مسافران اختری محاوره و حتی فعالانه تعامل می کنند به خصوص اگر برونفکن ها با ادب و صادق باشند. در طبقات اختری انواع مشابه همدیگر را جذب می کنند، اگر شما مهربان و صادق اید، احتمال زیادی وجود دارد که با موجوداتی که مهربان و صادق اند ملاقات کنید.

رفتار خوب و رعایت نزاکت این است که خود را مودب نگهدارید و مشغله ی شخصی خود را در ذهن نگهدارید مگر این که از شما خواسته شود تا کار دیگری بکنید و همواره آماده باشید تا اگر چیزی بیگانه یا تهدید آمیز اتفاق افتاد یا اگر کلا احساس ناخوشایندی کردید به سرعت بگریزید.

برونفکن ها تنها در موارد بسیار معدودی با موجودات معنوی پیشرفته برخورد می کنند و حتی در موارد خیلی معدودتری با فرشته ها مواجه می شوند. به نظر من فرشتگان در دسته ی موجودات معنوی بسیار پیشرفته ای هستند. آنها قطعا وجود دارند. من فرشته ها را بارها در OBE ها و الهامات، و همچنین در موارد واقعا نادری با چشمان خودم در موقعیت های بسیار گرانبهایی دیده ام. مکانیابی

و جستجوی ارادی آنها در طی OBE ها کاری غیر ممکن می باشد. آنها در ناحیه ی زمان واقعی و طبقات اختری پایین تا متوسط واقعا نادر می باشند. شما بر حسب تصادف در مواردی با آنها به خصوص در ابعاد اختری بالا و ذهنی مواجه خواهید شد. به نظر می رسد فرشتگان و دیگر موجودات پیشرفته ی معنوی فقط زمانی که دلیل خوبی داشته باشند خود را ظاهر می سازند. آنها قطعا موجوداتی نیستند که توقف کنند و با شما به گفتگو بپردازند.

فرشته ها و موجودات پیشرفته ی معنوی بر خلاف بسیاری از ساکنان بعد اختری تنها در یک طبقه یا سطح ابعادی منحصر به فرد پدیدار نمی شوند. من معتقدم آنها این قابلیت را دارند که در همه ی سطوح حتی ناحیه ی زمان واقعی و بعد فیزیکی پدیدار شوند. آنها این توانایی را دارند که موجودات پست تر را در میان انرژی خود بپیچند و موقتا به سطوح ابعادی دیگر ببرند. به این طریق آنها اغلب در حایلی مشاهده می شوند که به روح افراد متوفی کمک می کنند تا موقتا در ناحیه ی زمان واقعی ظاهر شوند و یا حتی به صورت مریی در بعد فیزیکی خود را نشان دهند. برای این نوع رویدادها همواره دلیل خوبی وجود دارد هر چند که این دلایل در زمان وقوع آشکار نباشند.

معمولا این نوع جلوه گری روح با ظهور یک انرژی شدید در اتاق آغاز می شود که همراه با ذرات نقره ای فراوان و نقطه های ریز نورانی می باشد. یک هاله ی ملموس قدرت و حضرت در میان اتاق منتشر می شود و جو، الکتریکی می شود. یک ستون باریک و عمودی نور نقره ای درخشان ظاهر می شود و به سرعت گسترش می یابد به طوری که گویی پرده ای از برابر نور تنها آنقدر کنار زده می شود که یک نفر بتواند از میان آن بگذرد. فوران عظیمی از نور نقره ای درخشان همراه با احساس ملموسی از جنس قدرت، هیجان و عشق از میان این غشای ابعادی به بیرون فوران می کند. در این هنگام روح متوفی به سادگی از میان این دریچه باز شده وارد می شود و در حالی که در میان نور غوطه ور می باشد درست وسط اتاق می ایستد.

در این زمان اگر دید داشته باشید و به کمی عقب تر و پشت روح متوفی نگاه کنید معمولا دست کم یک موجود پیشرفته ی معنوی یا فرشته را می بینید که آنجا ایستاده است، طوری که گویی صبورانه ده دوازده قدم پشت روح ملاقات کننده منتظر می باشد. همچنین اغلب یک آشنا یا دوست

روح ملاقات کننده دیده می شود که درست پشت و کنار روح ایستاده است و غالبا دست او را گرفته یا دستش را روی شانه ی او نهاده است.

مراسم اختری

هرگاه که برونفکن ها به خصوص برونفکن های تازه کار هوشیارانه کالبد خود را ترک کنند همواره احتمال اندکی وجود دارد که خود را در میانه ی نوعی مراسم و تشریفات شگفت انگیز و غیر عادی بیابند. این مراسم رویدادهای فوق العاده هیجان انگیز و قدرتمندی هستند. آنها معمولا کاملا غیر تهدید آمیز هستند ولی با این حال ممکن است به سادگی به جهت ماهیت غیر عادی و قدرتمند خود باعث نوعی اضطراب بشوند. این رویدادها کاملا نادر هستند ولی در هر صورت بسیاری از برونفکن ها را کاملا شگفت زده می کنند.

شاید این نوع رویدادها به خاطر نشان دادن یک نقطه ی عطف مهم در روند توسعه ی معنوی برونفکن ها و مسیر زندگی آنها روی می دهند. برونفکن ها ممکن است کاملا از اهمیت این نخستین برونفکنی خروج هوشیار بی اطلاع باشند اما موجودات معنوی متعالی به عنوان یک موقعیت که شایسته ی مراسم خاصی است آن را مشخص می سازند. برونفکن ها اغلب در طی این مراسم یک تغییر درونی را تجربه می کنند. این نوع رویداد ها می توانند تاثیر شایان توجهی روی سامانه ی اعتقادی برونفکن و مسیر زندگی آینده ی آنها بگذارند.

من توصیه می کنم برونفکن های تازه کار انتظار نداشته باشند که چیزی شبیه این رویداد برای آنها اتفاق بیفتد چون معمولا چنین چیزی رخ نمی دهد. اگر هیچ رویداد خاصی رخ نداد شکرگذار صلح و آرامش باشید و از این زمان برای مسیریابی حرکت خود در دنیای اختری استفاده کنید. از سوی دیگر باید همواره برای مسائل غیر منتظره آماده بود ... درست مثل این که چیز بیگانه ای براستی رخ خواهد داد.

تماس سطح بالا

در حالی که خارج از کالبد هستیم این امکان وجود دارد که با موجودات پیشرفته ای در طبقات اختری مواجه شویم اما این کار اغلب بسیار دشوارتر از آن است که بیشتر افراد تصور می کنند. تنها به این خاطر که برونفکن ها می توانند از کالبد خود خارج شوند و در طبقات اختری پرسه بزنند بدین معنی نمی باشد که آنها تماسی لحظه ای با موجودات یا راهنماهای پیشرفته ی معنوی دارند.

به نظر می رسد که برای ایجاد یک تماس سطح بالا در حالت کلی یا در خارج از کالبد باید یک نیاز شدید برای دریافت توصیه یا کمک وجود داشته باشد. حتی در این صورت هم همیشه تماس سطح بالا صورت نمی پذیرد. من فکر می کنم این مسئله بدین خاطر است که نیاز، باید آنقدر قوی باشد که شایستگی چنان اقدامی را داشته باشد. درخواست یک توصیه ی عمومی برای زندگی یا داشتن یک مشت سوال به نظر نمی رسد این خواسته را اجابت کند.

موجودات پیشرفته ی معنوی به ندرت تماس می گیرند یا اجازه می دهند انسان ها با آنها تماس داشته باشند. تماس تنها زمانی امکانپذیر است که آنها آن را لازم بدانند و زمانی رخ می دهد که آنها تشخیص دهند زمان صحیحی می باشد.

در دنیای مدرن ما، افراد زیادی احساس بی هدفی، گم گشتگی، تهیدگی معنوی، انزوا، و محرومیت می کنند. آنها طبیعتا تشنه ی تماس با موجودات معنوی پیشرفته برای نشان دادن مسیر زندگی خود هستند. آنها فکر می کنند که تنها اگر بتوانند از کالبد خود خارج شوند می توانند این موجودات متعالی را ببینند یا تقاضای راهنمایی داشته باشند اما این مسئله معمولا رخ نمی دهد. اگر هر موجود پیشرفته ای نیاز داشته باشد با شخصی تماس بگیرد این کار را می کند. آن شخص نمی تواند هیچ کاری برای رد یا مسدود کردن این تماس انجام بدهد. افراد برای رخ دادن یک تماس سطح بالا نیازی به خروج از کالبد یا هیچ نوع توسعه ی معنوی یا روانی ندارند.

تماس سطح بالا گهگاه در طی برونفکنی رخ خواهد داد و من چند روش مرتبط با برونفکنی برای کمک به این روند یافته ام. برونفکنی هوشیارانه به خارج از کالبد و درون طبقات اختری غالبا

به خودی خود باعث بروز مقداری تماس با موجودات پیشرفته ی معنوی می شود. با این حال من فهمیده ام که ایجاد هر نوع تماس سطح بالا را به عنوان نوعی هدف طولانی مدت و چیزی که باید در حالی که بیشتر زندگی خود را به بهترین حالتی که می توانید سپری می کنید و صبورانه انتظارش را بکشید، در نظر گرفت. کسی کاری بهتر از این نمی تواند انجام دهد. بهترین راه برای آماده سازی یک تماس سطح بالا و تسریع ولو اندک آن داشتن فعالیت و توسعه ی گسترده ی معنوی به صورت منظم و همچنین توسعه ی انرژیایی و روانی با مقدار معینی از اولویت و تلاش می باشد. با این حال روشهای معدود مرتبط با برونفکنی وجود دارند که تماس سطح بالا را ایجاد کنند.

فرستادن یک درخواست

یک عزم جدی در خود ایجاد کنید و هر شب وقتی می خوابید به خصوص پیش از یک اقدام به برونفکنی آن را به شدت در ذهن خود نگهدارید. این عزم و درخواست را تصور کنید و در طی روز و در خلال دعاها و مراقبه ها یا در میان اندیشه های ساده ای که در لحظات آرامش هر روزه دارید برای خود با صدای بلند بیان کنید. در طی روز این درخواست را در پس زمینه ی ذهن خود حفظ کنید و در همین حال به خواب بروید. این کار خواسته ی شما را در سطوح بالا مطرح می کند. نشانه های تماس سطح بالا می تواند در خلال رویاها و رویاهای شفاف و نه برونفکنی ها بروز یابد.

روش برونفکنی

بلافاصله پس از هر خروج به زمان واقعی دست کم بیست قدم از کالبد فیزیکی خود دور شوید و بایستید. برای لحظه ای با آرامش بایستید و مودبانه خواسته ی خود برای یک تماس سطح بالا را بیان کنید، می توانید خواسته ی خود را به صورت ذهنی یا با صدای بلند بگویید. در این هنگام خانه ی خود را ترک کنید و چشمانتان را روی ستاره های بالای سر خود نگهدارید. اگر آسمان ابری است بر فراز ابرها پرواز کنید و اگر روز هنگام می باشد به مدار زمین پرواز کنید. روشنترین ستاره یا

گروه ستاره ای را که می بینید را انتخاب کنید و در حالی که درخواست خود را به شدت در ذهنتان نگه داشته اید با سرعت بسیار بالایی به سمت آن بروفنکنی کنید.

خود را در حال حرکت به سمت هدف و آن را در حال حرکت به طرف خود حس کنید. این کار باعث یک انتقال ابعادی به طبقات اختری خواهد شد و به احتمال زیاد شما را به سطوحی بالاتر از معمول و به جایی که شانس بیشتری برای یافتن تماش مورد نظر خواهید داشت، خواهد برد.

تقاضای راهنمایی

مسافران اختری اغلب با موجودات هوشمندی روبرو می شوند که برخی از آنها مهربان و کمک کننده هستند. آنها ممکن است پاسخ پرسشهای مسافران را نداشته باشند اما برخی اگر با احترام با آنها برخورد شود و به خوبی از آنها خواسته شود، توصیه ها یا راهنمایی هایی می کنند. برخی از موجودات اختری را تا حدودی در خارج از جای معمولشان در حالی که نشسته اند یا با بی تفاوتی زیادی نگاه می کنند، پیدا می کنید. به نظر می رسد آنها از دست انداختن برونفکن ها و نشان دادن ماهیت و عزم واقعی شان لذت می برند.

آنها ممکن است به صورت یک کودک خردسال، یک گدای پیر و یا حتی نوعی جانور ظاهر شوند. آنها ممکن است به صورت یک مرد جوان یا زن جوان زیبا که غالبا با پوشش سبکی رفتار برانگیزاننده ای دارند ظاهر شوند. این حالت یک آزمون شدید است چون برونفکن ها نه تنها باید اندیشه های خود را کنترل کنند بلکه باید غرایز و امیال ابتدایی خود را نیز مهار کنند.

این موجودات را بسیار به سختی می توان شناخت، چون می توانند به هر شکلی در آیند و معمولا قالبی را انتخاب می کنند که برونفکن کمترین انتظار را دارد. اگر به شیوه ی صحیحی به این موجودات نزدیک شویم غالبا می فهمیم که آنها ماهیتی کاملا متفاوت از آنچه به نمایش می گذارند دارند. برخی از آنها فقط به این خرسندند که توصیه یا راهنمایی کنند هرچند این توصیه ها تا حدودی رمزآمیز می باشند. همچنان که گفتم، آنها ممکن است پاسخ پرسشهای برونفکن را نداشته باشند اما

معمولا برونفکن ها را در جهت صحیحی راهنمایی می کنند که در هر حال شروع بسیار خوبی محسوب می شود.

در عوض موجودات معنوی پیشرفته، اغلب به صورت چیزی که بسیار آسان قابل تشخیص است ظاهر می شوند. بدین ترتیب آنها معمولا لباس مبدل سنتی تر و باور پذیرتری از قبیل لباسهایی که ذهن برونفکن برای اشخاص دانا انتظار دارد می پوشند. افراد زیادی امروزه معتقدند که روح راهنمایی با نام و ظاهر مشخص دارند. یک موجود معنوی پیشرفته برخی اوقات این پوشش مبدل را انتخاب می کند تا یک تماس برنامه ریزی شده را ایجاد کند.

کشیش و نفرین – تجربه

یک نمونه ی خوب برای تماس سطح بالا اخیرا زمانی که با مشکلی جدی روبرو شدم رخ داد. من در حال مطالعه روی دینامک حمله های روانی بودم و اجازه دادم تا یک جریان شدید کاملا شدید پیش از اقدام به قطع آن روی شخص من برای مدتی کمی بیشتر ادامه یابد. من مشغول مشاهده ی روش ها و تاکتیک های مورد استفاده ی مهاجم و موجودات درگیر بودم و دفاع ها و اقدامات متقابل را بررسی می کردم. این مسئله متناوبا برای مدت چند ماه ادامه داشت.

این حمله پیچیده بود، اما مهمترین مشکل من خستگی و استرس بود. من یک سد بزرگ انرژی در ران راستم پیدا کردم که در طی جریان حمله ظاهر شد. این سد، انرژی مرا خالی می کرد و باعث مقدار زیادی درد می شد. من دچار دردسر بزرگی شده بودم و به تدریج ضعیف تر می شدم. من حتی نمی توانستم خود را به درستی برای مراقبه ی صحیح به خصوص در شب متعادل سازم. اگر راستش را بگویم از دردسری که خود را در آن انداخته بودم تا حدودی دچار نگرانی شده بودم. این تجربه در آن زمان ایده ی خوبی به نظر می رسید اما من این تجربه را برای افراد ترسو توصیه نمی

کنم. اگر نیمه پر لیوان را ببینیم من در مورد همه ی این مسائل چیزهای زیادی آموختم که بر دانش من در مورد این موضوعات به مقدار زیادی افزود.

پس از مقدار زیادی تلاش سـرانجام موفق شـدم البته با کمی ضـعف به خارج از کالبد برونفکنی کنم. بی درنگ، یک درخواست قوی برای کمک کردم و با نشانه روی روشن ترین ستاره ی صورت فلکی صلیب جنوبی به سمت آن برونفکنی کردم. منظره ی پیش رویم محو شد و یک اثر تونل نور مختصری را وقتی تو سط انتقال ابعادی جابجا شدم و پیش از آن که وضعیت روشن و پایدار شود، تجربه کردم. خود را درون یک اتاق که با نور شمع روشن می شد و دیوارها و کفی از جنس سنگ های زمخت داشت یافتم. در حدود بیست قدم پیش رویم موجودی نشسته بود که در ظاهر یک کشیش کوچک جثه، لاغر و پیر درحدود هشتاد ساله دیده می شد. او یک ردای بلند سفید کتانی با شال ساده ای که در کمر بسته شده بود پوشیده بود و کلاه سفید کوچکی هم روی سر کم موی خاکستری اش گذاشته بود و موهای پیرامون این کلاه کاملا کوتاه شده بود. با وجود سن بالای ظاهری اش صورتش جوان و صاف به نظر می رسید و چشم هایش برقی از حکمت، قوت و مهربانی ملایمی داشت. دور زانویش نوار پهن سفیدی وجود داشت که گلهای طلایی داشت و صلیب های طلایی زیبایی پیرامون آن دوخته شده بود. پیرامون گردنش زنجیر ساده ی طلایی وجود داشت که یک صلیب طلایی کوچک به آن آویزان بود. من در بیرون یک حلقه ی وسیع از شمع ها که دور او قرار داشت ایستادم. به داخل حلقه ی شمع ها گام برداشتم و خود را معرفی کردم و یک حس ملموس عشق و قدرت ناب که از این موجود به ظاهر ناچیز ساطع می شد را درک کردم. کشیش رو به بالا و به سوی من نگاهی کرد و در حالی که سرش را به نشانه ی سلام و تهنیت به آرامی به بالا و پایین تکان می داد چشمانش همراه با نوعی سرگرمی چشمک زد. با دست مرا به جلو خواند و من مانند او و در مقابل او به صورت چهار زانو نشستم.

من کل داستان خود و مشکلی را که به آن دچار بودم را به او گفتم. او به آرامی گوش می داد، چشمانش را نیمه بسته می کرد و در مواردی پرسشهای مرتبطی می پرسید و رشته ی کلام

مرا هدایت می کرد. من او را آدمی یافتم که راحت می توان با او حرف زد و عشق و احترام به او همه ی وجود مرا آکنده ساخت. کشیش پس از پایان صحبت هایم اندکی با چشمان بسته نشست و سپس شروع به صحبت با طمانینه کرد و توصیه هایی کرد و کلا موضوع را برای من روشن ساخت. من مسائل زیادی از این مکالمه آموختم و مشتاقانه گوش سپردم. دانش و حکت او در مورد این موضوعات مرا مبهوت ساخت. تا پیش از آن هرگز با هیچ کس زنده یا غیر زنده در چنیین سطحی حرف نزده بودم.

در نقطه ای که کشیش شروع به صحبت در مورد ران راستم کرد دستش را تکان داد و مرا به سوی خود خواند. من حس کردم درون نیروی قدرتمندی گرفتار شده ام. به پهلو غلتیدم و به صورت افقی و رودر روی کشیش دراز کشیده و درست بالای کف اتاق شناور بودم و ناگهان خود را برهنه یافتم. کشیش دستان کوچکش را روی بدنم حرکت داد و نهایتا آنها را به روی رانم آورد. تهیگاه رانم حرکت کرد و حس کردم مثل این که می خواهد پشت و رو شود. این حالت دردی نداشت اما تا حدودی ناراحت کننده بود.

کشیش دستهایش را به آرامی پس کشید و یک شی شبیه جعبه کفش تیره و تاریک پر از لامپ های قرمز تیره و نارنجی و خطوط تیره ترسناک از درون رانم به بیرون شناور شد. او این شی را به آرامی از پوستم بیرون کشید و کابل های قرمز تند و سیاهی را که مانند ریسمان های چسبنده ای از ران، کشاله ی ران و قسمت فوقانی ران بیرون زده بود را به من نشان داد. این شی چیز زشتی بود و به نظر می رسید که به اعصاب این ناحیه از بدنم چسبیده است. وقتی کشیش دست هایش را زیر آن حرکت داد می توانستم حس کنم که اعصاب آن ناحیه درون عمق بدنم کشیده می شوند و صداهای ناهنجاری ایجاد می کنند.

او با علاقه لبخند زد و گفت: «خدایا، سال ها ست که چنین چیزی را ندیده ام. بیشتر آنها پس از چند سال از بین می روند اما این یکی می تواند برای نسل ها دوام یابد.»

من پرسیدم: «آن چیست؟»

او گفت: «یک نفرین که به احتمال زیاد از سوی یک جادوگر انجام شده است» و تاکید کرد «و از نوع قدرتمند آن هم هست. باید بگویم که تو این را برای مدتی مدید با خود داشته ای.» و در حالی که کاری را که انجام می داد برای لحظه ای قطع کرد و عمیقا به درون چشم

هایم نگاه می کرد گفت :«روزی به یاد خواهی آورد که آن را چگونه به دست آورده ای، و آن روز باید برگردی و دوباره مرا ببینی. خوشبختانه آن قدر قدیمی است که در حالت بسیار تضعیف شده ای قرار دارد، ولی هنوز کاملا فعال می باشد. به نظر می رسد بارها تغییر یافته است و اینک به روشی عمل می کند که برای آن طراحی نشده است. این مسئله احتمالا پس از حمله های زیادی که در طی زندگی خاکی خود با آنها مواجه شده ای به خصوص جریان شدید اخیر روی داده است.»

«رابرات تو دشمنان قدرتمندی داری و نفرین هایی شبیه این جو پیرامون هر شخص را آلوده می کنند و جاذبه ها و دافعه های ناصحیحی در آنها و افراد دور و بر آنها ایجاد می کنند، چیزی شبیه افسون بد شانسی ولی خیلی بدتر. میدان های انرژیایی ساطع شده از این وسیله باعث اختلالاتی در جریان های قانون جهانی می شود همان طور که یک شی فلزی می تواند در کار قطب نمای مغناطیسی ایجاد اختلال کند.»

«نفرین هایی شبیه این مربوط به دنیای شما نمی باشند. آنها معمولا طراحی شده اند تا تاثیر منفی به خصوصی بگذارند. به احتمال زیاد این مسئله علت جذابیت جریان شدید کنونی برای تو می باشد و این که چرا او (زن) می تواند کاری بکند که تو چنین وحشت زده بشوی. ببینم چه کاری می توانم در این مورد بکنم.»

در این لحظه کشیش مودبانه کمربند پهن را بلند کرد و روی ران من قرار داد . سپس چشم هایش را بست و شروع به صحبت ملایم به زبانی کرد که من نمی دانستم اما کمی شبیه لاتین به نظر می رسید. آنگاه یک نور درخشان نقره ای از دست هایش ساطع شد و به عمق بدنم نفوذ کرد و همه ی دور و اطراف آن شی عجیب درون رانم را فرا گرفت. حس کردم اعصاب آن ناحیه کشیده شد ، مورمور شد و سپس دچار لرزش خفیفی شد که تقریبا تحریک کننده بود ، این احساس درون کشاله ی رانم ایجاد شد و آن شی ناگهان روشن و بعد محو شد. ظاهر این شی تغییر کرد، پر از اشعه های نور سفید درخشان شد و آنگاه باز درون بدنم ناپدید شد.

«رابرات، لطفا با دقت به من گوش بده. این چیز، جادویی است که بسته و باز می شود. من نمی توانم به این چیز درون تو آسیب بزنم، خراب کنم، یا آن را بردارم. او به شیوه ی مخصوص خود زنده می ماند و من نمی توانم آن را بکشم. من فقط می توانم آن را به طریقی ببندم که

تاثیر آن روی تو به سطح قابل تحملی بر سد. فقط خودت می توانی این چیز را برداری اما اول باید به یاد بیاوری که چگونه آن را به د ست آورده ای، چه کسی آن را به تو داده، و مهمتر از همه چرا آنها چنین کار وحشتناکی انجام داده اند. »

حس کردم بار بزرگی از دوشم برداشته شد و رانم حس نرمی پیدا کرد و تا حدودی کرخت شد. حس کرختی به زودی منتشر و تبدیل به لرزش شدیدی شد. همین طور که اتاق سنگی ناپدید می شد، صورت کشیش نیز به آرامی محو شد و اتاق خودم در اطرافم پدیدار گشت. من پایین آمدم و به آرامی درون کالبدم خزیدم. کاملا فهمیدم که ران راستم واقعا کرخت شده و مورمور می شود بنابراین لنگ لنگان شروع به قدم زدن پیرامون خانه کردم (و در این حین به یخچال نیز سرک کشیدم) تا این که حس کرختی تا سطح راحت تری کاهش یافت و یک ساعت بعد به رختخواب برگشتم و به زودی در حالی که برای آن موجود شگفت انگیزی که ملاقات کرده بودم دعا و تشکر می کردم به خواب آرامی رفتم.

پس از این که برای چنان مدت مدیدی شبهای پشت سر هم دچار حمله بودم، صلح و آرامش و عدم فعالیتی همانند یک مرهم شفابخش در اتاقم حس می شد. صبح روز بعد با تجدید قوای کامل و بدون هیچ گونه گرفتگی یا درد در رانم و با حسی کاملا بهتر از خواب به پا خواستم. عواقب این تجربه این بود که به سرعت قوی تر شدم و اثرات ناتوان کننده ی حملات روانی به طرز قابل توجهی کاهش یافت. به محض این که پس از چند شب خواب خوب به قدر کافی قوی شدم، ارتباطم را قطع کردم و حمله ها کاملا قطع شد.

صورت اندیشه یا صورت حیات غیر فیزیکی ؟

استدلالی عمومی امروزه منظما پذیرفته شده که همه ی موجودات غیر فیزیکی منفی صور اندیشه ای ساده ای هستند که به صورت خود بخودی و عامدانه توسط ترس ها، اندیشه ها و خیالپردازی های نوع بشر ایجاد شده و پرورش یافته است. این مسائل عموما به عنوان تجلیات سمت منفی هوشیاری جمعی نوع بشر که شکل پیش فرض زیر طبقات اختری پایین تر در طی دوره های مدیدی

از زمان تشکیل شده است می باشد. این صورت ها همچنین به صورت چیزی شبیه صور اندیشه ای مستقل خود انگیخته ای به نظر می رسند.

من معتقدم این ساده ترین روش برای پذیرفتن وجود آشکار موجودات غیر فیزیکی به صورت صور اندیشه ای می باشد. این مسئله از بحث های ناراحت کننده ای که این احتمال را بیان می کند که برخی اشکال حیاتی منفی منشاهای کاملا متفاوتی دارند و کاملا مستقل هستند جلوگیری می کند. این احتمال اخیر چارچوبی را که بیشتر افراد از نحوه کارکرد عالم دارند دچار آشفتگی می کند.

به نظر می رسد پذیرش این احتمال باعث سردرگمی، زحمت و تزلزل در سامانه ی اعتقادی بسیاری از افراد می شود. همچنین وقتی این افراد با چیزی که بسیار آرزو دارند درست نباشد روبرو می شوند، این مسئله باعث پیدایش یک احساس بی یاوری در آنها می کند. عمده ی افرادی که با آنها مواجه شده ام دوست ندارند وجود شیاطین و دیوها ، اقلیم های شیطانی و دیگر موجودات شریر را که در شب ها ظاهر می شوند را باور کنند یا در مورد آن صحبت کنند.

به طور مشابهی، افراد زیادی اعتقاد ندارند که شکل حیاتی هوشمندی دیگری در عالم وجود داشته باشد: همه ی مشاهدات یوفو ها را به صورت پدیده هایی طبیعی و بالون های هواشناسی می توان توضیح داد. پذیرش احتمال وجود شکل حیاتی هوشمند با احتمالا سطح بالاتری از هوش و فناوری نسبت به ما باعث بروز سردرگمی، رنج و تزلزل عمیقی در سامانه ی اعتقادی شخص می شود چون مباحث زیادی را در مورد این احتمال ایجاد می کند.

به اعتقاد من تمایز مشخصی بین صور حیات غیر فیزیکی واقعی در ابعاد دیگر و صور اندیشه ای وجود دارد. با این که بسیاری از صور حیات غیر فیزیکی امروزه به عنوان صور اندیشه ی بدون ذهن طبقه بندی می شوند اما به نظر می رسد که آنها کاملا از بعد دیگر و حتی شاید از بعدی موازی با بعد ما آمده اند. تمایز بین این انواع یعنی صور حیاتی اندیشه ای و موجودات مستقل اساسا بر مبنای هوشمندی قرار دارد. محدودیت های هوشمندی آنها را از روی توانایی تفکر، سازگاری و ابتکار آنها می توان فهمید. صور اندیشه ای طبیعتا ابداعات خلاقانه هستند و تنها خصیصه های رفتاری یا هوشمندی برنامه ریزی شده برای آنها در طی خلق شان را به نمایش می گذارند. آنها هیچ هوشمندی

طبیعی ابتکاری ندارند که به توسط آن وقتی با موقعیت های جدید و از لحاظ هوشی چالش برانگیز مواجه می شوند تفکر کنند، سازگاری یابند و ابداعاتی انجام دهند.

از سوی دیگر صور حیاتی غیر فیزیکی واقعی می بایست منطقا تا حدودی هوشمندی طبیعی داشته باشند و از این رو می بایست بتوانند درجه ای از سازگاری و ابداع را به دست آورند. درجه ی انعطاف پذیری و ابتکار به نمایش گذارده شده کاملا با سطح هوشمندی آنها مطابق خواهد بود. از این طریق می توان با استفاده از مشاهده ی واکنش های آنها برای شبیه سازی آنها را دسته بندی کرد.

اگر همه ی موجودات منفی صور اندیشه ای باشند آنگاه از لحاظ منطقی همه ی موجودات مثبت شامل همه ی موجودات معنوی پیشرفته، راهنمایان روحی و فرشتگان نیز چنین هستند. و نمی توان گفت که موجودات فیزیکی که در عالم ما زندگی می کنند همانند موجودات غیر فیزیکی تنها شامل تجلیات مثبت هوشیاری هستند. در زندگی و کاوش هایم مشابهات مشخصی بین بعد فیزیکی و ابعاد غیر فیزیکی همانند بعد اختری یافته ام. همه ی این ابعاد شامل وجوه مثبت و منفی می باشند و طیف های ظریف فراوانی بین این دو وجود دارند.

به نظر نمی رسد این استدلال کلی هیچ نوع راه حل متعارفی داشته باشد. هیچ نوع را نمی توان به روشی که شباهتی به روش های علمی داشته باشد، زیر نظر گرفت، بررسی و تجزیه کرد و به درستی دسته بندی نمود و یا حتی به درستی ریشه های آن را یافت. وقتی به بررسی حیات وحش اختری و دیگر موجودات غیر فیزیکی از انواع مختلف از نزدیک می پردازیم تا حدودی به مطالب بحث برانگیزی بر می خوریم. از این رو من به شرح این موضوع به همان صورتی که در مشاهدات و تجربیاتم دیده ام ادامه خواهم داد و استدلالاتم بر این مبنا قرار خواهد داشت.

حیات وحش طبقات فرعی پایین تر

به نظر می رسد بیشترین انواع پردرد سر موجودات حیات وحش اختری از زیر طبقات پایین تر اختری که کاملا در این مورد شناخته شده اند و شامل وجوه منفی تر و تاریک تر طبقات اختری می

باشند می آیند. این موجودات را می توان به سایه های موازی بخش های مثبت تر طبقات اختری تشبیه کرد. با این که طبقات فرعی اختری از لحاظ فنی هنوز بخشی از طبقات اختری می باشند، اما این ها وجوه یا بخش های کاملا متمایز آن هستند که شامل همه ی کیفیات تیره تر آن می باشند. روش دیگر نگاه به این مساله، این است که این قسمت را *طرف شب* طبقات اختری در نظر بگیریم.

معمولا به نظر می رسد حیات وحش پست اختری قادر است تنها در ابعادی مشابه یا پایین تر از بعد اصلی خود فعالیت کند.

این مساله را با توجه به محدودیت های انرژیایی آنها که از سوی ماهیت و سطح ابعادی اصلی شان تعیین می شود، می توان توجیه کرد. به نظر می رسد برخی از این موجودات توان کارکرد در ناحیه ی زمان واقعی را دارند. (ناحیه ی زمان واقعی را می توان از لحاظ ابعادی به صورت اقلیمی کاملا طبیعی در نظر گرفت.)

همه ی انواع پست تر صرف نظر از طبقه بندی یا اصالتشان موجودات منفرد یغماگری هستند که از درجات مختلفی از نیرومندی، هوشمندی و توانایی برخوردارند. موجودات منفی ماهیتی سرد و تقریبا حشره گون به نمایش می گذارند. احساسات متعالی تر از قبیل عشق، دلسوزی و شفقت برای آنها کاملا بیگانه می باشد. با این وجود، این مساله بدان معنی نیست که آنها دیو هستند، این مساله فقط نشان می دهد که آنها احساسات متعالی ندارند. یک عنکبوت باغی هم احساست متعالی ندارد، و چون یک پروانه ی زیبا را می کشد و می خورد ما آن را یک دیو محسوب نمی کنیم. او یک حشره است و مطابق ماهیت یک حشره عمل می کند. عنکبوت ها حشرات را می خورند تا زنده بمانند.

بنا به تجربه ی من انواع منفی موجودات به استثنای آنها که شاید اصالت مشترکی دارند، با همدیگر به خوبی همکاری نمی کنند. آنها معمولا در قبال هم رفتاری کاملا هجومی و جنگی دارند که این مساله موجب می شود هر گاه که با همدیگر مواجه می شوند نظام سلسله مراتب دقیقی بین شان برقرارشود. ممکن است برخی اوقات حیوانات اختری مجبور شوند بنا به شرایط جایی که قرار دارند به علت علائق یا غذای مشترک موقتا با همدیگر همکاری کنند.

حیات وحش اختری می تواند در تنوع بی شماری از اشکال فریبنده و تغییر پذیر بروز یابد. موجوداتی که معمولاً مورد توجه قرار می گیرند میمون های دندان نمای زشت، Gargoyel [1] و اشکالی از Harpy [2] هستند. برخی از این ها ظاهری شبیه دیوهای شاخ دار سنتی دارند در حالی که بعضی دیگر ظاهری معاصر تر و امروزی تر دارند. این انواع اخیر احتمالاً از فیلمها و نمایش های تلویزیونی سبک وحشت و یا حتی از کابوس های شبانه ی جدید نوع بشر نشات می گیرند.

اندازه و ظاهر یک موجود آنچنان که از سوی برونفکن یا با استفاده از دید اختری یا زمان واقعی دیده می شود برآورد درستی از قوت و هوشمندی واقعی آن موجود به دست نمی دهد. بسیاری از موجودات کوچک و ضعیف از این که بزرگ و خطرناک به نظر برسند لذت می برند همان طور که جانوران در کره ی ما برای این که در طی یک مواجهه خود را بزرگتر نشان بدهند پر ها و خزهای خود را باد می کنند و پف می دهند. موجودات قوی و هوشمند تر به نظر نمی رسد که از تظاهر زیاده از حدی استفاده کنند و شاید حتی از شکل اصلی شان (اگر داشته باشند) استفاده کنند. من موجوداتی را به اندازه ی خرس قطبی دیده ام که وقتی به آنها "چخ" می کنید به سرعت فرار می کنند. همچنین موجودات دیگری را با اندازه و ظاهر موش های صحرایی بزرگ دیده ام که ترجیح نمی دهم به طور ارادی با آنها برخورد داشته باشم.

به نظر می رسد همه ی موجودات شکلی را برمی گزینند که در ذهن برونفکن وجود دارد (که درجاتی از ارتباط تله پاتیک را نشان می دهد.) و از این شکل برای ایجاد بالاترین درجه ی ترس استفاده می کنند. این بهترین دلیل برای این مطلب است که برونفکن ها باید ذهنشان را خالی نگهدارند و زمانی که با موجودات اختری مواجه می شوند یا مجبورند با آنها ارتباط داشته باشند می بایست احساسات واقعی خود را بپوشانند.

---

[1] - نوعی حیوانات زشت و عجیب که از ترکیب تن حیوان و سر انسان های زشت و بد ترکیب ساخته می شوند و معمولا در بناهای سبک گوتیک از مجسمه ی آنها به عنوان ناودان یا راه آب استفاده می شود.

[2] - نوعی موجود افسانه ای که تن پرنده و سر زن دارد.

به نظر می رسد انواع ضعیف تر و به مراتب متداولتر موجودات حیات وحش اختری که مسئول عمده ی حملات ترساننده ی ابتدایی و انواع مقیم می باشند نیروی اندکی از خود دارند. آنها موجودات کاملا ضعیف و کمرویی می باشند و ظاهرشان به نحو اغراق آمیزی فریبنده و مهیب است. آنها عموما از مواجهه ی مستقیم با برونفکن ها اجتناب می کنند و معمولا هنگامی که برونفکنی با عزمی جدی و هجومی به آنها نزدیک می شود سریعا عقب نشینی می کنند. بسیاری از انواع منفی از توجه مستقیم بیزارند و همواره تلاش می کنند که دیده نشوند.

به نظر می رسد برخی انواع موجودات حیات وحش اختری به ارتعاشات انرژیایی ایجاد و منتشر شده از سوی برونفکن های بسیار ترسیده علاقمند هستند و از آنها تغذیه می کنند. ترس و وحشت مداوم برونفکن موجودات اختری را هجومی تر می سازد. در هر صورت رفتار ترساننده ی آنها هرگز جریان شدید مستقیمی را در بر ندارد. این مسئله نشان می دهد که آنها قادر به انجام جریان شدید مستقیم به یک برونفکن نمی باشند و تجربه ی من این مسئله را تایید می کند. ترس مداوم و افزایش یافته از ناحیه ی برونفکن اغلب عده ی مشابهی از موجودات اختری را جلب می کند این افزایش عده همه چیز را برای برونفکن بدتر می کند. با این حال در این وضع هم عده ی این نوع موجودات بسیار کم می باشد.

به اعتقاد من عده ی کثیری از موجودات حیات وحش اختری این قدرت را دارند که مستقیما یک برونفکن را مجروح سازند اما در این موراد غالبا به هشدار دادن اکتفا می کنند. اعتقاد عمومی بر این است که موجودات غیر فیزیکی از هر نوعی برای برونفکن کاملا بی ضرر هستند و تنها قادرند که او را بترسانند. با این که این مطلب کلا صحیح می باشد انواع ابتدایی و مقیم که در بخش های بعدی کتاب بحث خواهیم کرد (بخش ۳۴) استثنا محسوب می شوند. کالبد های زمان واقعی ، اختری و دیگر کالبد های سطوح بالاتر کاملا مصون از خطر می باشند و قطعا نمی توان آنها را نابود کرد یا کشت. اما این امکان وجود دارد که در طی یک جریان شدید قوی یا طولانی از ناحیه ی انواع هوشمند تر موجودات غیر فیزیکی آسیب انرژیایی به آنها وارد آید و ضعیف شوند.

موراد این چنینی بسیار نادرند اما اگر جوهره ی انرژیایی جفت برونفکن شده آسیب ببیند ، این آسیب به کالبد فیزیکی نیز بازتاب می یابد. در این مورد کالبد فیزیکی ممکن است خستگی نامعمولی را تجربه کند. حتی در موراد بسیار نادری ورم، جوش و علائم شدیدی ممکن است بر سطح پوست کالبد فیزیکی پدیدار شوند. این علائم بسیار به ورم ها، دمل های چرکین و جوش هایی که جزو عوارض جانبی فعالیت توسعه ی انرژیایی می باشند (بخش ۱۳) به خصوص در طی مراحل نخستین زمانی که مسیرهای انرژیایی پاکیزه و مهیا می شوند شباهت دارند. همه ی این نشانه ها به طرز غیر معمولی سریعا بهبود می یابند و اغلب تنها در طی چند ساعت ناپدید می شوند. کالبد فیزیکی در صورتی که جوهره ی آن آسیب ببیند یا مجروح شود خود را به سرعت شفا می دهد و احیا می کند.

هر نوع جریان شدید مهمی که باعث از دست رفتن جوهره ی انرژی جفت برونفکن شده شود سبب تاثیر جانبی تخریب امن می شود. این وضعیت باعث می شود تا به عنوان یک عمل واکنشی برونفکنی بی درنگ متوقف شود. برونفکنی یک فرایند به دقت متعادل شده است که شامل تبادل های دو جانبه ی انرژیایی–تله پاتیک بین کالبد فیزیکی و جفت برونفکن شده اش می شود. در صورت وقوع چنین وضعیتی زمان زیادی برای خاتمه ی این فرایند و وادار کردن برونفکن به خروج از برونفکنی و ورود به محیط امن کالبد فیزکی طول نمی کشد.

لطفا به یاد داشته باشید که حملات و به خصوص حملاتی که باعث آسیب های واقعی انرژیایی یا از دست رفتن جوهره ی انرژیایی می شوند وضعیت هایی *به غایت نادرند* و چیزی نیستند که باعث نگرانی شوند. خطراین وضعیت به اندازه ی خطر آسیب دیدن جدی یک شناگر تفریحی از سوی حیوانات دریایی می باشد. برای شناگران معمولی جراحات رویدادهایی کاملا نادر می باشند و بزرگترین خطر چیزی بیش از نیش یک ستاره ی دریایی نمی باشد. با این حال، شناگران حرفه ای و غواصان اعماق دریاها که زمان زیادی را در ژرفاهای کشف نشده و ناشناخته ی اقیانوس شنا می کنند با خطرات بیشتری نسبت به شناگران تفریحی مواجه هستند. این مسئله در مورد برونفکن های پرکار به خصوص آنهایی که گرایشی طبیعی برای وجوه اسراری و ماوراءالطبیعه ی اکتشافات خارج از کالبد دارند نیز صدق می کند. در نهایت این مسئله در مورد برونفکن های با تجربه ای که فعالانه

به افراد آسیب دیده از حمله های روانی و دیگر مشکلات مربوط به این موجودات کمک می کنند نیز صدق می کند.

بنا به چکیده ی دانش من اگر برونفکن ها مشغله ی خود را در ذهنشان نگهدارند، آرام بمانند ، از عقل سلیم بهره بگیرند و هر گاه که خود را در موقعیت بدی یافتند از آنجا دور شوند مسئله ای برای نگرانی نخواهند داشت. در میان هزاران مورد مربوط به برونفکنی که با آنها مشاوره کرده ام تنها موقعیت های معدودی را داشته ام که شامل دردسر هایی جدی از سوی حیات وحش اختری بوده اند. در عمده ی این موراد به محض این که با این موقعیت با نگرشی مثبت تر و شجاعانه تر برخورد شد موجودات دردسر ساز اعم از واقعی یا موهومی به راحتی ناپدید شدند.

بخش ٣٤- ترس و سروصدای اختری

ترس تولید شده از سوی احساسات سنگین و غیر منتظره ی خروج، یا آواها و صداهای غیر قابل توصیح اختری، یا ترس تولید شده تنها از سوی حضور در محیط خارج از کالبد مانع مهمی در راه موفقیت در OBE محسوب می شوند. ترس، مانعی طبیعی است که برونفکن های ناآماده را از قرار گرفتن در محیط خارج از کالبد تا زمانی که قادر شوند از عهده ی آن برآیند بازمی دارد. این مسئله خصوصا در مورد برونفکن های مبتدی که با وجود زیرکی، تمایلات هیجانی ظریفتری دارند صدق می کند.

ترس همان طور که هر سازوکار تخریب امنی باید باشد اعصاب را مختل می کند و خونسردی برونفکن را بر هم می زند تا برونفکن از لحاظ ذهنی آن قدر آماده شود که از پس فشار و کشش فعالیت های محیط خارج از کالبد بر آید. یک جنبه ی مهم یادگیری چگونگی برونفکنی این است که به مرور بر همه ی ترس های مربوطه فائق می آیید. برونفکن هر چه قدر که بر ترس غلبه کند، یک سد مهم طبیعی را از پیش پای خود بر می دارد. مواجه شدن و غلبه بر هر نوع و سطح از ترس به هنگام ظاهر شدن آن، برونفکن را برای عملیات های گسترده تری در محیط خارج از کالبد آماده و مهیا می کند.

وجهه های گوناگون ترس

ترس مربوط به خروج برونفکنی یک واکنش درونی طبیعی است که از سوی احساسات، رویدادها و موقعیت های نامعمول و اغلب بیگانه ایجاد می شود. این ترس باعث می شود کسانی که

میل به برونفکنی دارند بارها و بارها در طی مرحله ی خروج از برونفکنی منصرف شوند و معمولا درست در سر بزنگاه نخستین برونفکنی خروج هوشیار که بسیار در شوق آن هستند این اتفاق می افتد. در هر صورت ، بسیاری از ترس های مربوط به برونفکنی زاییده ی جهل می باشند. دانستن، ترس را از طریق تبدیل ناشناخته و غیر منتظره به شناخته شده و قابل انتظار از بین می برد.

اگر به درستی آماده نباشیم، مسائلی که از سوی احساسات سنگین خروج ایجاد می شود می توانند باعث وحشت و اضطراب بی موردی بشود. تجربیات بد برونفکنی اگر به درستی بررسی و مشاوره نشوند می توانند از لحاظ روانشناختی برای OBE های آینده برونفکن مضر باشند. این حالت می تواند به طرز زیادی سطح دشواری اقدامهای آتی برونفکنی را بیشتر کند همان طور که وقتی می خواهیم دندانی را که مدتها پیش خوب شده است را مسواك بزنیم و یاد دردهای آن موقع آن می افتیم دستمان می لرزد. کالبد/ذهن فیزیکی درد و خاطرات ناخوشایند را به یاد می آورد و به سرعت پاسخهای شرطی شده ای برای جلوگیری از وقوع مجدد آن در آینده ایحاد می کند.

افراد زیادی هرچند به بیشترشان کاملا در مورد آنچه که باید منتظرش باشند در طی دوره های بر خط (اینترنتی) هشدار داده بودم، باز با این مشکل به نزد من آمده اند. در بیشتر موارد برونفکن ها مجبور شده اند تا از نخستین برونفکنی موفقیت آمیز خود تنها به این دلیل که برای مواجهه با مقدار زیاد احساسات مربوط به آن آماده نشده بوده اند خارج شوند. فکر نکنید که در این مورد اغراق می کنم. این مسئله برای همه ی برونفکن های تازه کار بحث مهمی می باشد! من می بایست از غافلگیری شما جلوگیری کنم و پیشاپیش به شما کاملا هشدار بدهم تا کاملا برای آنچه که ممکن است با آن مواجه شوید آماده بشوید.

شما ممکن است کلا احساسات سنگین خروج نداشته باشید یا دچار احساساتی نشوید که نتوانید به آسانی از پس آن برآیید. برخی خروجهای نخست برونفکنی اموری کاملا راحت می باشند. بعضی افراد به سادگی بی هیچ مشکلی از کالبدشان به بیرون می جهند. با این وجود، هشیار باشید که این افراد خوش شانس عده ی بسیار قلیلی هستند.

احساسات سنگین خروج

وجود ذهن بیدار در طی فاز جدایی برونفکنی حتی اگر در وضعیت خلسه ی کامل هم باشیم باعث تداخلات انرژیایی بین کالبد فیزیکی/اثیری و جفت برونفکن شده اش می شود. این مسئله خصوصا در مورد برونفکن های تازه کار که کالبد انرژی شان زمان کافی برای توسعه سازوکار برونفکنی خروج هوشیار نداشته است، مصداق دارد. برونفکن های ناآگاه معمولا برای خیل عظیم مسائل مرحله ی نهایی خروج آماده نشده اند. آنها عموما با بروز احساسات عظیمی پس رانده می شوند. بسیاری از افراد واقعا و به راستی فکر می کنند که در حال مردن هستند و مضطرب می شوند و می خواهند به هر نحو ممکن از این وضعیت خارج شوند.

احساسات خروج معمولا در طی چند خروج هوشیار نخست سنگین تر می باشند. در هر حال، این احساسات به مرور در طی اقدامات بعدی کاهش می یابند و سازوکار برونفکنی از لحاظ انرژیایی سازگاری و توسعه می یابد. این مسئله اقدامات اولیه ی برونفکنی را حتی در صورت شکست خوردن به چیزی شبیه تیغ دو دم تبدیل می کند. این اقدامات باعث توسعه ی انرژیایی سازوکار برونفکنی و کالبد انرژی می شوند و در نتیجه برونفکنی های بعدی را آسان تر می سازند. اما آنها همچنین باعث بروز استرس وحشت زا و فشاری می شوند که ممکن است اگر به دقت مدیریت نشود، باعث ظهور یک پاسخ روانشناختی پس کشی شود و در نتیجه برونفکنی را در طی اقدام به خروج برونفکنی در آینده دشوارتر سازد.

دانستن سازوکار و دینامیک فرایند برونفکنی به غلبه بر بسیاری از مشکلات خروج برونفکنی کمک می کند. «توانا بود هر که دانا بود». قصد دارم تا برونفکن های بلندپرواز تازه کار را کاملا از آنچه که ممکن است با آن مواجه شوند آگاه سازم. امیدوارم این دانش کاربردی به این برونفکن ها کمک کند تا کنترل اوضاع را به دست بگیرند و در نخستین OBE خروج هوشیار هیجان زده نشده و آن را کاملا خراب نکنند. شرایط مثبت روانشناختی که توسط نخستین برونفکنی خروج هوشیار موفق ایجاد می شود حتی اگر خیلی کوتاه باشد نیز بسیار مهم است. هیچ چیز مثل موفقیت در یادگیری یک مهارت دشوار نمی باشد.

به دلیل فوق توصیه می کنم که پیش از انجام یک خروج کامل، از اقدام ناقص برای برونفکنی خودداری کنید و نگویید «بگذار فقط ببینم چه شکلی است». یک اقدام ناقص برای خروج همواره تداخلات انرژیایی و احساساتی سنگین تر از اقدام معمولی ایجاد می کند و این وضعیت ها می توانند طولانی تر و سنگین تر از یک اقدام به خروج هوشیار کاملا باشند. یک تجربه بد می تواند برونفکن را شرطی کند و از اقدام های بعدی به برونفکنی بازدارد. شرطی شدگی منفی می تواند نه تنها دشواری خروج، بلکه شدت احساسات خروج های آینده را نیز افزایش دهد. یا برونفکنی بکنید ... یا نکنید! حالت بینابینی توصیه نمی شود.

هر چه سریع تر از فاز خروج برونفکنی رد شوید، احساسات سنگین خروج سریع تر کاهش می یابند. زمانی که برای یک خروج کامل آمادگی یافتید به راحتی آن را انجام دهید و آماده باشید تا همه ی چیزهایی را که دارید پشت سر بگذارید. خود را تسلیم کنید، از لحاظ روانی خود را آماده سازید، و آماده باشید که شجاعانه از فار خروج رد شوید و با هر چه که پیش می آید مواجه شوید. این عزم، شانس بیشتری برای موفقیت در نخستین اقدام به برونفکنی خروج هوشیار می دهد.

در طی نخستین خروج آماده ی وضعیت ناهمواری بشوید. آماده ی یک زلزله ی درونی با شدتی غیر قابل باور شوید. من از شما می خواهم که در صورت وقوع این وضعیت ، این طوفان را با آرامش و صبورانه طی کنید ... چون آرامش یک ضرورت مطلق محسوب می شود! آماده باشید تا در طی فاز خروج آماده ی هر چه که پیش می آید باشید و با آرامش و هوشمندی و با دانستن این که هر اتفاقی که بیفتد آسیبی به شما وارد نمی کند و خیلی زود پایان می یابد برخورد کنید. احساسات سنگین خروج بسته به سرعت و دشواری خروج می تواند از ده ثانیه تا پنج دقیقه طول بکشد. در هر حال، این احساسات در صورتی که فاز خروج کوتاه حفظ شود، راحت تر می شوند و سریع تر پایان می یابند. اگر آرام ، متعادل و تحت کنترل بمانید، خروج به سرعت نرم تر می شود. احساسات سنگین خروج در لحظه ی کامل شدن جدایی پایان می گیرند.

برونفکنی هایی که مراکز تاج و پیشانی را نیز دربر می گیرند و برونفکن ها خود را در حال ترک کالبدشان از ناحیه ی سر احساس می کنند، عموما احساسات خروج کاملا نرمی را ایجاد می کنند.

مطابق تجربه های من در مورد این نکته، درصد نستا بیشتری از زن ها به نسبت مردان می توانند انتظار داشته باشند که خروج های از ناحیه ی سر و پیشانی داشته باشند. در هر صورت، عمده ی برونفکن ها باید انتظار فعالیت شدیدی در مراکز قلبشان را داشته باشند.

همه ی افراد احساسات سنگین خروج را تجربه نمی کنند، و این احساسات در طی همه ی انواع برونفکنی نیز اتفاق نمی افتند. با این حال بسیار بهتر است که منتظر آنها باشیم تا این که چنان که برای بسیاری از برونفکن های تازه کار رخ می دهد به صورت نا آماده ای غافلگیر شویم.

برای توضیح احساسات سنگین خروج یک تجربه ی بسیار اولیه ی خود را در اینجا آورده ام. من مشغول آموزش برونفکنی خروج هوشیار به خود بودم و دچار همان مشکلات و ناامیدی هایی بودم که بسیاری از شما اینک آنها را تجربه می کنید. فکر می کنم، این تجربه احساسات سنگین خروج را که هر برونفکن مبتدی باید انتظار داشته باشد که با آن مواجه شود، توضیح می دهد.

من از سنین بسیار پایین یعنی سه یا چهار سالگی برونفکنی می کرده ام اما همه ی برونفکنی های اولیه ی من خودبخودی بودند و شامل هیچ تکنیک یا تلاش هوشیارانه نمی شدند. بعدها، وقتی به OBE علاقمند شدم مجبور شدم که این مسیر را کاملا از ابتدا آغاز کنم. من مجبور بودم همه ی مهارتهای ضروری از قبیل آرمیدگی عمیق فیزیکی ، تمرکز و خلسه را توسعه دهم. آنگاه مجبور بودم که خروج هوشیار را درست مانند بسیاری از شما که اینک می آموزید بیاموزم. من می دانستم که این کار ممکن است و خاطرات روشنی از OBE های زمان کودکی خود داشتم اما این مسئله فرایند یادگیری را آسان تر یا کوتاه تر نساخت.

> من پیش از این بارها اقدام به برونفکنی کرده بودم اما تا کنون تنها یکبار موفق به خروج شده بودم. (اما آن تجربه آنچنان غیر معمول بود که نمی توانم آن را به طور مستدل در اینجا به عنوان یک نمونه ی کامل بیاورم.) به مدت بیش از یک ساعت در رختخوابم دراز کشیده بودم، کالبد فیزیکی ام را آرام ساخته بودم و تلاش می کردم که حالت خلسه را در خود القا کنم. سرانجام سنگینی حالت خلسه را که در سراسر بدنم منتشر می شد را حس کردم، سپس شروع به

انگیختن انرژی و تحریک مراکز اولیه ی انرژی خود کردم. روی هر کدام از مراکز اولیه ی خود تا زمانی که نشانه هایی از تحریک را در آنها دیدم ادامه دادم و آنگاه از تکنیک جدید برونفکنی خود استفاده کردم. مرکز آگاهی خود را به خارج از کالبدم منتقل ساختم و سعی کردم احساس کنم که بر فراز کالبد فیزیکی ام شناور شده ام. به سختی تلاش کردم از چگونگی تغییر منظره ی اتاق و احساسی که از آن مکان داشت آگاه شوم و از جایی که کالبد فیزیکی ام از این منظره ی جدید مشاهده می شد آگاه بمانم. این کار به غایت دشوار بود و به تمرکز زیادی نیاز داشت.

ذهنم را خالی نگهداشتم و کوشیدم نقطه ی آگاهی کل جسم خود را در نقطه ی ثابتی بالای کالبد فیزیکی ام نگه دارم. یک احساس مورمور شدن از عمق استخوان در سراسر بدنم منتشر شد و نوعی آشفتگی موضعی را در شکم و قفسه ی سینه ام حس کردم. قلبم یا در واقع مرکز قلبم به طور قابل توجهی شروع به تپیدن کرد و این احساس به مرور شدت یافت. مور مور شدن عمیق، و احساس آشفتگی به زودی شروع به موج انداختن و بالا و پایین شدن در کالبدم کردند و همچنین شدت یافتند. این مسئله به خصوص در شکم و قفسه ی سینه ام قوی تر بود. این احساس به زودی به نوع قوی تری از امواج بالا و پایین رونده ی مرتعش در کل بدنم تبدیل شد. به تدریج فشار فزاینده ای را در سراسر بدنم حس کردم. این احساس خصوصا درپیرامون سرم شدید تر بود.

آشفتگی همچون یک احساس چرخش یا سقوط حس می شد. این احساس به زودی قوی تر شد گویی سوار نوعی قطار هوایی شگفت انگیز شده بودم. احساسات غریب و خارق العاده قدرتمندی وجود داشت. در پس زمینه ی ذهنم شروع به ترس از این کردم که نکند بمیرم اما همچنان دچار هیجان خیل عظیم احساسات و احتمال موفقیت در OBE بودم. دندان های ذهنی ام را به هم ساییدم و تصمیم گرفتم به کارم ادامه دهم چون اگر آن را رها می کردم چیزی بهتر از دفعات پیشین به دست نمی آوردم و مصمم شدم تا با هر چه پیش آید مواجه شوم.

صداهای غریبی در پیرامونم گهگاه به گوش می رسید مثل این که اثاث اتاق به شدت و با صدای بلندی روی کف چوبی کشیده می شوند. همچنین آواهای پچ پچ کننده و خنده های گاه گداری را می شنیدم. همه ی این مسائل را با علم (یا امیدواری) به این که این آواها همان

آواهایی است که در مورد شان قبلا خوانده ام و آنها را قبلا شنیده ام هستند. رنگ ها، شکل ها، الگوهای نوری و تصاویر خارق العاده ای در برابر دیدگانم و در پس پلک هایم شناور شدند. لرزش های خفیف عمیق و امواج و آشفتگی وزوز کننده افزایش یافت و با یک احساس سقوط حتی شدیدتر ترکیب شد به طوری که گویی به طور مداوم از ارتفاع بالایی به پشت سقوط می کنم. این احساس مرا کاملا دچار دل پیچه می کرد. فشار پیرامون سرم به طرز زجر آوری افزایش یافت گویی کمربند چرمی محکمی دور آن بسته شده و یک آزارگر نامریی به آرامی آن را سفت می کند.

در این هنگام، این احساس را داشتم که قلبم نزدیک است از قفسه ی سینه به بیرون بجهد. بدنم به طرز خارق العاده ای سنگین شده بود و تحت فشار بود. بار دیگر از اندیشه ی این که مبادا واقعا دارم می میرم دچار ترس شدم. ارتعاشات، فشار، ضربان تند قلب و احساس سقوط ، همگی تا زمانی که اندیشیدم یا جیغ خیلی بلندی می کشم و یا غش می کنم افزایش یافت، این احساسات بسیار بسیار شدید بودند. صداهای پیرامونی بلندی به صورت غرش آسا اتاقی که در آن بودم را به لرزه در می آورد به طوری که گویی زنجیرهای سنگینی با سروصدای فراوان روی صفحه ی آهن چین داری کنار تختخوابم کشیده می شود. همه ی این چیزها را نادیده گرفتم و بر روی آرام نگهداشتن خود و کاری که می خواستم انجام بدهم متمرکز ماندم و نقطه ی آگاهی جسمی کل بدنم را در خارج از کالبد و در مقابل آن نگهداشتم.

با تقویت ذهنم تلاش کردم که کنترل را به دست بگیرم. اینک می توانستم جزئیات اتاقی که در آن بودم را از پشت پلک های بسته ببینم طوری که گویا چشمانم باز هستند. کل بدنم توسط امواج یکنواخت ارتعاشات و حرکت های انرژی تحریک شده نوسان می کرد. مرکز قلبم مانند موتور یک ماشین چمن زنی می تپید و حس می کردم سرم دارد زیر فشار خرد کننده از هم می پاشد. ارتعاشات به شدت در سراسر بدنم می غریدند و مرکز قلبم به طرز غیر قابل باوری هر لحظه سریعتر می تپید و احساس می کردم که گویا قلب واقعی ام چنین می تپد.

به ناگاه همه چیز تغییر یافت و حس کردم در حال جدایی از کالبد فیزیکی ام هستم. شروع به حرکت رو به بالا کردم و از میان توده ای از احساسات ناخوشایند جسمی به بیرون پرتاب شدم. به تدریج سریع تر و راحت تر بالا رفتم و نهایتا کاملا از کالبدم آزاد گشتم. احساسات

واقعا سنگین در این لحظه متوقف شد و به جدایی دست یافتم. هنگامی که بازتاب برونفکنی مرا از کالبدم بیرون انداخت، این احساسات به یک لرزش کل بدن شدید تبدیل شد. هنگامی که به پای تختخواب رسیدم لرزش کل بدن نیز متوقف شد. من سرانجام خارج از کالبد و رها بودم!

می توانستم اتاقی که در آن بودم را حتی یا این که کاملا تاریک بود تنها با کمک نور مهتاب که از لابلای پرده به داخل می آمد به و ضوح ببینم. همه جا آرام و خاموش بود و هیچ نشانی از علت سروصداهای بیگانه و آواهای غریبی که در راه خروج از کالبدم شنیده بودم وجود نداشت. حسی حیرت آور داشتم و کاملا پر از انرژی بودم. از موفقیت خود کاملا شادمان بودم ولی از درون خونسری ام را حفظ می کردم. با تنش اندکی پیرامون اتاق نیمه تاریک شناور شدم و راه خود را جستم.

از اندیشه ی این که چه چیزی ممکن ا ست در بیرون و در آن شب تاریک در کمین من نشسته و منتظر من با شد دچار ترس شدم. احتمالا چیزی وجود نداشت اما از روی غریزه کاملا هشیار بودم. با این که این برونفکنی ا سا سا شبیه بسیاری از برونفکنی های خودبخودی که در کودکی داشتم بود اما تفاوت غریبی نیز با آنها داشت. این برونفکنی بسیار قوی تر و واقعی تر به نظر می ر سید. عزم خود را برای حرکت جزم کردم و با شناور شدن از کالبدم دور شدم و از میان دیوار گذشتم.

در بیرون، نور مهتاب که از لابلای درختانی که باد تکان می داد می گذشت، روی سنگفرش سرد و افسرده جابجا می شد. به سمت خیابان شناور شدم و در طول آن در ارتفاع پایینی حرکت کردم. می توانستم هوای شرجی شب را به شدت حس ، بو و مزه کنم. دنیای اطرافم کاملا جامد و واقعی به نظر می ر سید. کمی سرعت گرفتم و د ستهایم را باز کردم و به سمت آسمان شیرجه رفتم و از بالای درختان گذشتم و وارد محوطه ی خالی از درخت پیرامون خانه ام شدم. اندکی در هوا معلق ماندم و فهمیدم که همه ی آنها به من بازگشته ا ست، همه ی مهارت های OBE که در کودکی یاد گرفته و ا ستفاده کرده بودم به من بازگشته بود. چند بار آن اطراف دور زدم و پس از آنکه همه چیز را دیدم اجازه دادم که از میان شاخ و برگ یک درخت کاج خیلی قدیمی به آرامی پایین بیایم. می توانستم برگ ها را مزه و حس کنم و همه

ی مزه های خشک و تلخ شیره ی گیاه و چوب زنده و پوست درخت را بچشم گویی از میان بدن ی به هم پیچیده ی درخت به طرف زمین می آمدم.

از موفقیتم خوشحال بودم اما به دلیلی، اندکی احساس اضطراب می کردم. دوباره به سمت خانه و کالبد منتظرم شناور شدم. ایده ای در مورد علت اضطراب شدیدم نداشتم به خصوص پس از این که آن همه مدت را خارج از کالبدم بدون ترس و اضطراب مثل یک بچه گذرانده بودم. شاید علت آن تنها این بود که بیرون و فضای شب تاریک و ترس برانگیز بود.

با ورود از میان سقف به اتاقم برگشتم و به سمت پایین و کالبدم حرکت کردم. همچنان که به آن نزدیک می شدم چیزی شبیه گرانش مرا به سوی آن می کشید. هنگام ورود مجدد یک یورش مور مور شونده و لرزاننده در کل بدنم حس کردم. حس کردم که از ناحیه ی شکم و قفسه ی سینه رو به بالا کشیده می شوم اما این را از سمت کالبد فیزیکی حس کردم به طوری که گویی چیزی وارد من می شود. چشمانم باز شدند و کاملا آگاه شدم و بی اندازه از موفقیت تازه ام خشنود گشتم. با خود عهد کردم دفعه ی بعد مدت بیشتری بیرون بمانم و اکتشافاتی انجام بدهم! بعد از صرف یک ساندویچ خیار و پنیر و یک شیشه شیر سرد تگری شروع به وارد کردن دومین تجربه ام در دفترچه یادداشت OBE تازه ام کردم.

هیجان و اضطراب

هیجان و اضطراب همراه با واهمه ی موفقیت قریب الوقوع می تواند نوعی جریان شدید جسمی آدرنالینی ایجاد کند که ممکن است در طی چند لحظه یک خروج را به شکست تبدیل کند. این مسله ممکن است شباهتهایی با نوسان های انرژیایی بدن که قبلا در مورد آن بحث کردیم داشته باشد اما علت کاملا متفاوتی دارد. ترکیبی از بیم و هراس، اضطراب و هیجان خالص باعث یک نوسان آدرنالینی در سراسر کالبد فیزیکی می شود. این مسئله بی درنگ وضعیت متعادل شکننده ی لازم برای برونفکنی را معمولا درست لحظه ای که بازتاب برونفکنی شروع به فعالیت می کند و برونفکن در می یابد که در حال نزدیکی به یک OBE خروج کاملا هوشیار می باشد از بین می برد.

عده ی بسیاری از برونفکن ها در این زمینه مشکل دارند. آنها به سختی کوشش می کنند و همه چیز را درست انجام می دهند و آنگاه درست وقتی ارتعاشات آغاز می شوند و بازتاب برونفکنی شروع به ضربه زدن می کند دوباره همین اتفاق می افتد. به ناگاه درک می کنند که چه چیزی در شرف وقوع است و بسیار هیجان زده می شوند و در نتیجه تمرکز و کنترل خود را روی تجربه شان از دست می دهند. تجربه به همان سرعت که آغاز شده بود در این لحظه پایان می یابد و آنها کاملا آگاه و عالم به این که مقصر خودشان هستند خود را ملامت می کنند.

افراد زیادی این عقیده را دارند که به محض این که بتوانند بازتاب برونفکنی را رها کنند و در شرف خروج از کالبد خود باشند موفق شده اند. آنها فکر می کنند می توانند راحت بنشینند و پس از آن از تجربه شان لذت ببرند. این عقیده قطعا صحیح نمی باشد ... پس هشیار باشید. مسائل لازم برای حفظ آرمیدگی عمیق کالبد فیزیکی و ذهن خالی و متمرکز در لحظه ای که برونفکنی شروع به خروج از کالبد خود می کند پایان نمی یابند. تداوم حفظ وضعیت ظریف متعادل در هر زمان نه تنها پیش از خروج و در طی آن بلکه در طی کل برونفکنی ضروری است. هر یورش هیجان یا احساسات شدید، پیش، در طی و پس از خروج برونفکنی می تواند باعث قطع برونفکنی شود.

هیجان کنترل نشده در طی خروج نشان دهنده ی فقدان کنترل هیجانی و ذهنی در هر برونفکن مشتاق است. این مسئله همچنین جدا از نتیجه ی فوق ممکن است باعث تعداد کثیری از مشکلات در محیط خارج از کالبد شود. این مسئله جنبه ی دیگری از سد طبیعی است که ترس شکل می دهد و مانند همه ی سدهای طبیعی، حکمت والایی در پس آن نهفته است. این وضعیت برونفکن های ناآماده را (صرف نظر از میزان زیرکی شان) از در معرض محیط حساس خارج از کالبد قرار گرفتن یعنی جایی که هیجانات چندان شخصی، درونی و بی ضرر نمی باشند حفاظت می کند.

یک برونفکن بسیار هیجانی ممکن است به سادگی در طی یک برونفکنی و به دلیل ساده ای چون فقدان کنترل شخصی دچار دردسرهایی شود. محیط خارج از کالبد، سیال است و به راحتی از اندیشه ها و تخیلات به خصوص آنهایی که مربوط به ذهن نیمه هوشیار هستند تاثیر می پذیرد. یک ترس اندک که احتمالا از به چشم آمدن چیزی که خیال می شود درون سایه ها حرکت می کند

ایجاد می شود، همراه با ترس خفیفی از تاریکی می تواند به آسانی به یک حادثه ی کاملا ترسناک تبدیل شود. این وضعیت می تواند باعث آسیب و شرطی شدگی منفی روانشناختی در برابر OBE های آتی شود.

جنبه ی دیگر و ظریف تری وجود دارد که باید به آن توجه کنیم و مربوط به اثر دوپارگی ذهن می باشد. اغلب ممکن است یک برونفکنی موفقیت آمیز باشد اما ذهن فیزیکی/اثیری چنان از احساسات خروج هیجان زده شود که خاطرات عمیقی در مغز فیزیکی شکل دهد. در این حالت، آگاهی کاملا به طور ثابتی در کالبد فیزیکی/اثیری باقی می ماند. این مسئله باعث می شود بارگذاری خاطرات سایه در سطوح دسترسی پذیر مغز فیزیکی در طی یکپارچگی مجدد دشوار شود. از این رو ممکن است سمت برونفکنی یک تجربه از دست برود. این مشکل برای برونفکن های تازه کار که تجربه ی اندکی در یادآوری خاطرات سایه دارند مشکل بزرگی محسوب می شود.

راه حل همه ی مشکلات فوق این است که خونسرد، متمرکز و آرام بمانیم. باید پیش، در طی و پس از خروج و در کل طول مدت برونفکنی هیجانات را به شدت تحت انقیاد خود بگیریم. اگر برونفکن ها بتوانند احساسات شدید خروج را نادیده بگیرند و بر ترس، اضطراب و هیجان مدت خروج فائق آیند می توانند پس از خروج نیز آنها را تحت کنترل بگیرند.

آنها می توانند به محض بازگشتن به کالبد فیزیکی بالا و پایین بپرند، جشن بگیرند و همه ی هیجانات خود را رها کنند! در واقع آنها می توانند از این رهاسازی هیجانات برای قوی تر کردن خاطرات سایه استفاده کنند و آنها را کاملا در طی فاز ورود مجدد قابل یادآوری تر سازند. بنابراین پایکوبی ذهنی و فریاد موفقیت زدن تنها در طی فاز ورود مجدد مجاز و حتی قابل توصیه می باشد. این مسئله به بازنویسی خاطرات سایه روی خاطرات کالبد فیزیکی/اثیری موجود برای آن بازه ی زمانی کمک می کند و خاطرات سایه را در مغز فیزیکی برای یادآوری مجدد قوی تر می کند.

وقتی برونفکن ها با موفقیت از سد خروج هوشیارانه گذر کردند، توانستند خود–کنترلی خویش را حفظ کنند و به صورت کنترل شده ای دوباره وارد کالبد فیزیکی شدند، می توانند آزمون مهمی

را بگذارنند. آنها اکنون آماده ی یادگیری چگونگی فعالیت در محیط خارج از کالبد و سفر و اکتشاف در محیط بزرگتری هستند.

ناشناخته و تاریکی

ترس از محیط ناشناخته ی خارج از کالبد سد طبیعی دیگری است که همه ی برونفکن های تازه کار با آن روبرو می شوند. این محیط از نظر تجربی محیطی ناشناخته محسوب می شود. احساس درجه ای از تشویش و حتی اندکی ترس سالم، طبیعی می باشد. برونفکن های مبتدی ممکن است داستان های زیادی در مورد آنچه که این حالت به آن شبیه است خوانده باشند اما آنها هرگز نمی توانند آن را شخصا تجربه کرده باشند.

کودکان زیادی از تاریکی می ترسند. والدینشان به آنها می گویند که چیزی برای ترس وجود ندارد. والدین آنها دربهای کمد را باز می کنند تا به آنها ثابت کنند که هیچ چیز درون کمد یا زیر تخت در کمین آنها ننشسته است. در نهایت کودکان باز هم از ناشناخته و تاریکی فراگیر می ترسند و می خواهند چراغ خواب روشن بماند. این یک هشدار طبیعی است که از سوی تخیل برای ترس ایجاد می شود، زیرا نمی توانند در تاریکی ببینند و از این رو نمی دانند واقعا آنجا چه هست.

این مطلب کاملا شبیه آن اتفاقی است که وقتی برونفکن های تازه کار نخستین بار از کالبدشان خارج می شوند در پس زمینه ی ذهنشان رخ می دهد و تخیل را تغذیه می کند. کیفیات ناشناخته و وجوه تغییر یافته محیط آشنای سابق به اضافه ی شایعات، داستان ها و فیلم های وحشت انگیز می تواند آنها را بی هیچ موردی بترساند. این مسئله می تواند به سادگی اعصاب آنها را مختل کند و تمرکز شان را به هم بریزد و بارها و بارها برونفکنی های موفق را نابود می کند و آنها را به کالبد های فیزیکی ایمن خود باز می گرداند. قطعا درجه ای از شجاعت در طی OBE به خصوص وقتی شب هنگام وارد محیط موقتی زمان واقعی می شوند ضروری می باشد. این ترس ها باید پیش از آنکه پا بگیرند و شروع به ایجاد مزاحمت برای OBE کنند فرو نشانده شوند.

همواره به یاد داشته باشید که محیط حساس خارج از کالبد شدیدا تحت تاثیر هیجان قرار دارد و هر چیزی به شدت شبیه خود را جلب می کند. اگر اجازه داده شود که ترس افزایش یابد، آنگاه وجه ترسناک تر و حتی شریرانه تری به محیط خارج از کالبد می بخشد و در پیرامون برونفکن با استفاده از قابلیت خلاق ذهن نیمه هوشیار خود او تجلی می یابد.

حتی اگر ترس درستی از عمق وجود حس شود به شدت توصیه می کنم که اجازه ندهید که این ترس به سطح ذهن نیمه هوشیار وارد شود. مثبت و شجاع باشید و طوری عمل کنید که گویی کاملا نترس هستید. با محیط ناشناخته ی خارج از کالبد با جسارت روبرو شوید! اگر نمی توانید چنین بکنید، به راستی نباید برونفکنی کنید. همیشه در خاطر داشته باشید که زمانی که خارج از کالبدتان هستید، هیچ چیز نمی تواند به شما آسیب بزند. جفت برونفکن شده یک موجود انرژیایی می باشد و از این رو کاملا رویین تن می باشد. جفت برونفکن شده می تواند در میان گدازه های آتشفشانی داغ شنا کند یا از میان انفجار ابر نو اختر بگذرد و خراشی هم بر ندارد.

خود را چنان آماده کنید که همواره ناظری بی طرف و خونسرد باقی بمانید و در ذهن و روح خود ترسی نداشته باشید تا به زودی ترس خود از محیط خارج از کالبد را از دست بدهید. این عزم به شما کمک می کند که به مرور بر هر نوع ترس شدید و حتی اندکی که ممکن است در خلال تجربیات شخصی در محیط خارج از کالبد داشته باشید فائق آیید. این مسئله، ناشناخته را به آشنا و شناخته تبدیل می کند و به تدریج سطح ترس را کاهش می دهد.

ترس ایجاد شده از سوی دوپارگی ذهن

به خصوص در محیط زمان واقعی ترس می تواند در ترکیب با احساس ملموس وجود یک حضور، وحشت و هراس بی موردی را ایجاد کند و این ترس بین کالبد فیزیکی/اثیری و جفت برونفکن شده اش تبادل شود. این یک تعامل انرژیایی هیجانی مربوط به فلج بیداری و بازخورد اختری می باشد. این ترس از منبع مستقلی ناشی نمی شود. این بازخورد به مرور شدید تر می شود و اگر کاری در مورد آن انجام ندهیم به تدریج گسترده تر می شود. هر چه هیجان بیشتر شود، به

خصوص اگر برونفکن در نزدیکی های کالبد فیزیکی خود در زمان واقعی فعالیت کند، بازخورد نیز قوی تر می شود. این اثر اگر فاصله ای بین خود و کالبد فیزیکی ایجاد کنید به طور کامل ناپدید می شود. در صورت وقوع این رویداد خانه را ترک کنید و آن قدر دور شوید که این احساس رفع شود.

تمرکز و کنترل ذهنی به علاوه ی گرایش به ناظر بی طرف و خونسرد بودن، از آغاز گشتن بازخورد هیجانی و بروز دیگر مشکلات بالقوه ی منفی پیشگیری می کند.

واکنش ابتدایی غریزی

احتمالا مشکلترین نوع ترس برای هر برونفکن مبتدی، فائق آمدن برواکنش ابتدایی غریزی است که از سوی انرژی های ایجاد شده توسط کالبد فیزیکی/اثیری در طی فرایند برونفکنی ایجاد شده است می باشد. در طی خروج هوشیار یا خروج خودبخودی که برونفکن در طی خروج آگاه می شود ، کالبد و ذهن برونفکن احساس شدید و کل بدنی را تجربه می کند که از سوی انرژی هایی که معمولا تنها در طی حالت خواب ایجاد می شوند، پدید می آیند. حضور هوشیاری بیدار، این احساسات انرژیایی را بسیار تشدید می کند چون ذهن نیمه هوشیار تجربه ای در مورد این انرژی ها ندارد و از این رو زمانی که سعی می کند به آنها عادت کند چیزی برای عقب نشینی ندارد. برونفکن ها یک واکنش غریزی ترسناک را تجربه می کنند که یک حس قوی اشتباه کردن و وجود خطر بزرگ در همه ی اطراف می باشد.

من معتقدم این حس به سبب پاسخ ابتدایی به مبارزه یا فرار به وجود می آید. برونفکن ها احساس خطر می کنند اما از آنجا که هیچ منبع خطری وجود ندارد از روی شهود تنها به فرار فکر می کنند که تنها گزینه برای نجات خود می باشد. این غریزه ی بقای اولیه ذهن برونفکن را از ترس ابتدایی بسیار نیرومندی پر می کند.

بسیاری از برونفکن های تازه کار باید در طی OBE های نخست خود درجاتی از ترس ابتدایی را تجربه کنند. این ترس به مرور که تجربه کسب می کنند کاهش می یابد اما سطح معینی از ترس همواره وجود خواهد داشت. این ترس یک سد طبیعی قوی در برابر OBE تشکیل می دهد. توانایی

شما برای مدیریت ترس هایتان و گذر از این سد نشان می دهد که از یک آزمون مهم با موفقیت گذر کرده اید و آماده ی OBE هستید.

سکنه ای در آستانه

احتمالا نوع تجربه ی بدنام *سکنه ای در آستانه* به اضافه ی سروصداها و آواهای اختری مشهورترین تجلیاتی هستند که برخی برونفکن های مبتدی با آنها روبرو شده اند. پدیده ی سکنه به اعتقاد من جنبه ی دیگری از سد طبیعی است که ترس ایجاد می کند. پیش از آنکه برونفکن های تازه کار متاثر از این مشکل بتواند آزادانه در خارج از کالبدشان به فعالیت بپردازند باید با این پدیده شجاعانه برخورد کنند.

نوع سکنه این مشکل با این که مشهور است اما قطعا یک مشکل جهانی مربوط به OBE محسوب نمی شود که همه ی افراد با آن مواجه شوند، بلکه کاملا برعکس است. تحقیق من نشان می دهد که یک تجلی نوع سکنه کمتر از یک نفر از هر دوازه برونفکن مبتدی را و آن نیز تنها در طی نخستین OBE آنها دچار می کند. با این وجود، سروصداها و آواهای اختری بسیاری از برونفکن های تازه کار را رنج می دهد.

انتظار نداشته باشید که وقتی نخستین بار به خارج از کالبد گام می گذارید این مشکل برایتان پیش بیابد. نگرانی از بابت این مشکل می تواند به آسانی سبب شود که ذهن نیمه هوشیارتان آن را ایجاد کند. من فکر می کنم با در نظر گرفتن محیط حساس خارج از کالبد و تاثیری که ترس می تواند بر آن بگذارد، این همان اتفاقی است که در اغلب موارد رخ می دهد. پدیده ی سکنه می تواند در انواع بسیار مختلفی روی بدهد اما معمولا ترکیب یا تنوعی از حالت ذیل است : بلافاصله پس از خروج، یک شکل شبه انسانی تهدیدآمیز و سایه واری را می بینید که معمولا کاملا سیاه و بدون عارضه ی خاصی با چشمان سرخ آتشینی می باشد. این شکل ممکن است تنها بدون هیچ حرکتی آنجا ایستاده باشد یا این که ممکن است چند گام به سمت شما بردارد و حرکات تهدید آمیزی انجام بدهد. ممکن است خاموش باشد یا این که به سنگینی و با صدای بلندی نفس بکشد. این شکل ممکن

است دندان قروچه کند، خرناس بکشد، نفس نفس بزند و یا این که قهقهه بزند. حتی ممکن است صحبت کند و به شما اغلب به نام دستور بدهد که به کالبدتان برگردید. ممکن است اگر شما به برونفکنی خود ادامه بدهید شما را شدید و غلاظ تهدید کند. غول کلاسیک ساکن هرگز به یک برونفکن حمله نمی کند و به او آسیبی نمی زند. من حتی یک مورد نیز گزارش نداشته ام که یک سکنه حتی برونفکنی را لمس کرده باشد. این شکل یک خیال است. باید با آن رودررو شد و آن را پس راند یا این که کلا آن را نادیده گرفت و یا این که هر دو کار را انجام داد. توصیه ی من این است که شجاع باشید، درست به سمت آن بروید، به آن خیره سوید و با بلندترین صدایی که می توانید به او دستور بدهید که گم شود! سپس برگردید و آن ناحیه را ترک کنید و پس از آن کاملا آن را نادیده بگیرید. وقتی دوباره برگردید دیگر آن را آنجا نخواهید دید.

من در اینجا آنچه را که ممکن است در برخی نمونه های کاملا شدید مشکل سکنه رخ دهد را آورده ام. این نمونه ها کاملا استاندارد می باشند و کمترین اغراقی در آنها نشده است. من بیشتر ترجیح می دهم که برونفکن ها را در برابر آنچه که ممکن است با آنها روبرو شوند آماده کنم تا این که همه ی این مسائل را کنار بگذارم و اجازه دهم که در وسط فرایند خروج غافلگیر شوند. سکنه ی در آستانه یک گردن کلفت است! و مانند همه ی گردن کلفت ها اگر شجاعانه در مقابلش در آییم باد به بادبانش می افتد و یا فرار می کند و یا این که وراجی ها و یاوه گویی های بی ضررش را کمتر می کند.

منطق پیشنهاد می کند که اگر این سکنه واقعا دشمنی حقیقی بود و می توانست آسیب وارد کند، نمی بایست فقط آنجا بایستد و تهدید کند. در این صورت او می بایست بی درنگ حمله می کرد و از عنصر غافلگیری و وضعیت ترسیده ی برونفکن استفاده می کرد. سکنه ها قطعا اگر علاقمند بودند واقعا آسیبی به برونفکن ها وارد سازند یا قادر به این کار بودند نمی بایست مرتبا آنها را بترسانند و پیش از خروج با سروصداها و آواهای اختری آنها را به بازگشت به کالبدشان فراخوانند. همه ی این مسائل نشان می دهد که آنها احتمالا از برونفکن ها می ترسند و نیروی واقعی برای آسیب رساندن به آنها ندارند.

من معتقدم برخی انواع مشکل سکنه در آستانه را می توان به عنوان تجلیات ترس ناشی از ذهن نیمه هوشیار خود برونفکن تلقی کرد. در موارد دیگر به نظر می رسد مزاحمت حیات وحش سطح پایین اختری که احتمالا جلب ترس خود برونفکن و ارتعاشاتی که این مسئله پیش از برونفکنی های نخستین و در خلال آنها تولید و منتشر می کند شده اند مسئول این پدیده می باشد.

من تاکنون به مدرک یا تجربه ای چه مال خود و چه مال دیگران برخورد نکرده ام که این ایده را تقویت کند که این سکنه نوعی مراقب شخصی یا فرشته ی نگهبان برونفکن می باشد. من هرگز موجوداتی را که چنین مشخصاتی داشته باشند ندیده ام. فکر می کنم ایده ی مراقب شخصی یا فرشته ی نگهبان از این اعتقاد بسیار فراگیر که کالبد فیزیکی در طی برونفکنی خالی و آسیب پذیر رها می شود نشات می گیرند.

من هرگز با نوعی تجربه ی واقعی با سکنه ها برخورد نکرده ام. با این وجود مادرم در طی چند بار نخست برونفکنی خروج هوشیارش تجربه ی سکنه را داشت. او فعالانه این موجودات را وقتی ظاهر می شدند نادیده گرفته بود و شروع به تکرار سرود روحانی بیست و سوم مزامیر یعنی کاری که در کلیسایش آموخته بود تا جایی کرده بود که آن ها او را رها کرده بودند. سکنه ها برای او به صورت موجودات بسیار کوچک و زشت به اندازه ی میمون ظاهر شده بودند که خرناس می کشیدند و قهقهه می زدند و او را به هنگام خروج محکم گرفته بودند. وقتی این اتفاق افتاده بود او دعای خود را تکرار کرده و در حالی که به راه خود ادامه می داده فعالانه آنها را نادیده گرفته بود و به زودی آن منطقه و آن موجودات را پشت سر گذارده بود. زمانی که بعدتر او به کالبد خود بازگشته بود آنها آنجا نبودند.

من داستان مشابهی را از بسیاری از روح گرایان شنیده ام و فهمیده ام که همه ی آنها به طریقی آموخته اند که این روش، روش معمولی می باشد. به آنها گفته شده بوده که وقتی نخستین بار از کالبد شان خارج می شوند منتظر مواجهه با این موجودات باشند. این مسئله مرا به این باور رساندذ که شرطی شدگی روانشناختی می تواند تا حدودی در این مسله موثر باشد و این که سکنه گاهی اوقات به شکلی که برونفکن، هوشیار یا ناهوشیار انتظار دارد ظاهر می شود.

جفت برونفکن شده موجودی کاملا نیرومند می باشد حتی اگر برونفکن این را نداند و ایده ای درمورد چگونگی استفاده از قابلیت های تدافعی یا تهاجمی آن نداشته باشد. نباید با جفت برونفکن شده یک موجود انسانی زنده با همه ی منابع بی پایان اش به شیوه ی حقیرانه ای برخورد کرد. موجودات منفی می توانند این ظرفیت را حس کنند و از روی غریزه از همه ی برونفکن ها و به خصوص برونفکن های زمان واقعی می ترسند.

فکر می کنم توضیح بالا سرنخ هایی واقعی در مورد این که چرا این انواع منفی این همه دردسر را متحمل می شوند تا برونفکن های مبتدی را در نخستین حرکت از برونفکنی بازدارند. من فکر می کنم که هر برونفکن تازه کار که در نزدیکی برونفکنی هوشیار به درون ناحیه ی زمان واقعی است موجودات منفی آن ناحیه را مضطرب می کند. در این هنگام آنها به هر کاری که در توانشان هست دست می زنند تا برونفکن ها را از برونفکنی بازدارند چون از نتایج بالقوه ی این کار می ترسند.

من همه ی تجلیات ابتدایی و نوع سکنه را نوعی فریب می پندارم. منبع این فریب ها می تواند مختلف باشد اما اگر از سوی یک منبع مستقل ایجاد شده باشند منطق می گوید که باید علتی برای آنها وجود داشته باشد. در مورد موجودات منفی همه چیز نشان می دهد که این موجودات فشار گسترده ای در برابر برونفکن هایی که به نظر می رسد زمان زیادی صرف این کار می کنند قرار می دهند. با علم به این مطلب پیشنهاد می کنم همه ی برونفکن های تازه کار، این موجودات منفی را از لذتی که ترس ما می برند محروم کنند. گفته شده که اندکی رقابت خوب است، و هر برونفکن تازه کار می تواند در ناحیه ی زمان واقعی یک سرباز بالقوه به عده ی افراد خوب اضافه کند.

همواره به یاد داشته باشید که صرف نظر از این که چه اتفاقی در طی برونفکنی بیفتد ، برونفکن ها هرگز کالبد فیزیکی خود را در طی هیچ نوع OBE خالی و در معرض خطر رها نمی کنند. کالبد فیزیکی همیشه حاوی نسخه اصلی ذهن و حافظه است. کالبد فیزیکی/اثیری هرگز و هیچ وقت خالی، در معرض تهدید، بی حفاظ یا آسیب پذیر رها نمی شود. با داشتن یک OBE شما به هیچ روش، شکل و فرم در معرض هیچ مزاحمتی به جز آنهایی که در طی وضعیت های بیداری یا خواب دچار آنها می شوید قرار نمی گیرید.

سروصداهای اختری و چیزهای دیگری که باعث دردسر می شوند

سروصداهای اختری همراه با آواهای ترسناک و چیزهایی که در شب هنگام سروصدا می کنند مانند کشیدن زنجیر، قهقهه یا غرغر های شریرانه، خنده های شیطانی و خرناس ها و زوزه های نامطبوع ممکن است شنیده شوند. این صداهای ترساننده نوعی توهمات شنوایی هستند و هیچ ریشه ای ندارند و بنابراین تهدیدی محسوب نمی شوند. آنها کاملا حواس را پرت می کنند اما پیش از خروج و در طی آن باید کاملا آنها را نادیده گرفت. سروصداهای اختری در طی خروج کاملا شایع هستند اما همواره زمانی که خروج کامل می شود رفع می شوند. شنیدن سروصداها و آواهای اختری برای برونفکن های مبتدی نسبت به برونفکن های با تجربه تر بسیار شایع تر است. من این سروصداها را امروزه خیلی کم می شنوم اما عادت کرده بودم که در طی سال های نخستین برونفکنی هوشیارانه خود و تقریبا در یک پنجم برونفکنی هایم آنها را بشنوم.

سروصداهای غریب اغلب به عنوان پیش زمینه ای برای OBE و درست در لحظه ی خروج چه هوشیار و چه خودبخودی درست لحظه ای که بازتاب برونفکنی آماده ی رها شدن و بیرون انداختن برونفکن از کالبدش است شنیده می شوند. آماده باشید تا زمانی که این مسائل اتفاق می افتد با آنها روبرو شوید. این مطلب ممکن است با آنچه که پیشتر گفتم در تناقض باشد اما من فهمیده ام که سروصداهای اختری چنان رایجند که احتمال وقوع شان تحت تاثیر آمادگی ما برای آنها قرار نمی گیرد. عده ی بسیار زیادی از افرادی که با مشکل سروصداهای اختری به نزد من آمده اند تا پیش از آن هرگز در این مورد چیزی نشنیده بودند. آنها منتظر این مسئله نبودند اما با این وجود این مسئله برایشان اتفاق افتاده است.

همچنین چند نمونه از ترساننده ترین انواع سروصداهای اختری را ذکر کرده ام اما فکر می کنم که انواع بیشتری شایسته ی ذکر کردن بودند. انواع صداها تنوع بی پایانی دارد. آنها می توانند بسیار بلند و به طرز خارق العاده ای واقعی باشند. شما ممکن است صدای زنگ ناقوس ها، آوای آژیر،

کشیدن زنجیرهای سنگین و غلتاندن آنها روی صفحه های آهنی موج دار ، صدای فردی که با ضربات پتک بزرگی دیوار خانه تان را خراب می کند، صدای افراد زیادی که با همهمه صحبت می کنند، سروصدای موتور ماشین، اره ی برقی، در زدن و کوفتن به درب اتاق خوابتان و حتی صداهای بازی کودکان، خندیدن، گریستن و یا درخواست کمک را بشنوید. ممکن است بشنوید که کسی نامتان را با صدای بلند و به وضح صدا می زند و گاهی با صدایی که برایتان آشناست این کار انجام می یابد. این صدا معمولا نوعی شرایط اضطراری را در خانه ی شما بیان می کند و یا این که از شما می خواهد برخیزید چون مسئله ی مهمی وجود دارد که باید در آن لحظه و آنجا به شما بگوید. این صداها چنان واقعی هستند که ممکن است (اگر آماده نباشید) تصمیم بگیرید برونفکنی خود را قطع کنید و بفهمید که چه اتفاق مهمی در خانه تان رخ داده است. شما به خود می گویید «چه به موقع! درست موقعی که در آستانه ی نخستین OBE خود هستم باید این اتفاق بیفتد.» این سروصدا ها معمولا از جایی بسیار نزدیک به شما و اغلب درست از پس پنجره یا درب اتاق خواب و یا حتی از داخل اتاق می آیند. ممکن است فکر کنید همسایه هایتان پاک دیوانه شده اند و می خواهند در آن ساعت شب به تعمیراتی در خیابان و درست جلوی خانه ی شما بپردازند و از مته برقی و اره برقی استفاده می کنند. این صداها می توانند چنین بلند و چنین واقعی باشند. من بارها فریب خورده ام و به خصوص در سال های نخست برونفکنی خروج هوشیار خود به دفعات خروج هوشیارانه را قطع کرده ام.

آواهای اختری

ممکن است یک آوای بلند و تهاجمی اختری به شما دستور بدهد (اغلب به نام) که آنچه را که انجام می دهید متوقف کنید و بلادرنگ به کالبد خود بازگردید یا این که تهدید شدیدی انجام بدهد. مکالمات و زمان بندی این آوا(ها) در هر تجربه مختلف خواهند بود، اما فشار عمده همواره یکی خواهد بود: این که بی درنگ برونفکنی خود را قطع کنید. همچنین ممکن است آوایی را بشنوید که با یک آوای دیگر در مورد شما حرف می زند و با صدای بلندی به بحث می پردازد و شما را به خاطر حماقتی که جهت تلاش برای ترک کالبدتان دارید نکوهش می کند و با لحنی خودمانی به

شدت می گوید که این کار بسیار خطرناك است یا این زمان، زمان بسیار خطرناکی می باشد.«*نگاهش کن! یعنی چیزی نمی دونه؟ الان داره چه غلطی می کنه؟ ببین داره چه کار می کنه... اوه نه .... چه قدر احمق می تونه باشه!*» و از این قبیل.

این جملات منفی باعث می شوند که برونفکن ها جدا در مورد خودشان به شك بیفتند. آنها شروع به نگرانی در مورد این می کنند که شاید به راستی آنچه می کنند احمقانه یا خطرناک باشد. اما این آواهای مزاحم و مختل کننده هرگز به برونفکن ها آسیبی نمی زنند و باید کاملا آنها را نشنیده گرفت. به محض این که خروج حاصل شد، این آواها هم بی درنگ متوقف خواهند شد و هیچ علتی برای آنها هرگز پیدا نخواهد شد.

دو علت احتمالی برای آواهای اختری

به اعتقاد من دو علت برای آواهای اختری ممکن است وجود داشته باشد :

علت تصادفی: ممکن است که صداها و آواهایی طبیعی از سوی حس های متعالی جفت برونفکن شده زمانی که در طی مراحل پیش از خروج به بخش هایی از ناحیه ی زمان واقعی یا محیط اختری وارد می شوند، انتخاب می شوند. ماهیت تصادفی این سروصداها می رساند که ممکن است آنها تنها زمانی شنیده می شوند که فعالیتی در ناحیه ی زمان واقعی یا ناحیه ی اختری آن منطقه به وقوع می پیوندد که علت آن صداها می باشد. وضعیت کالبد انرژی شما به خصوص پیکر بندی فعال مراکز اولیه ی شما در زمان برونفکنی می تواند نقشی در این زمینه داشته باشد. این امکان وجود دارد که برخی برونفکن ها به صورت جسته گریخته نوعی قابلیت «غیب نیوشی» در خود پرورش دهند که بتوانند صداهای ناحیه ی زمان واقعی و بعد اختری و آواهای ارواح و صداهای آنها را و همچنین آواهای دیگر برونفکن ها را بشنوند. در حالتی که سروصداها و آواهای اختری شنیده می شوند و برونفکن یا مستقیم و یا غیر مستقیم مخاطب آن صداهاست این سناریو احتمال زیادی دارد.

علت عامدانه: امکان دیگر این است که برخی سروصداهای اختری عامدانه توسط حیات وحش سطح پایین اختری ایجاد شوند و با تله پاتی به سوی برونفکن فرستاده شوند. این سروصداها به

صورت توهمات شنیداری بسیار هوشمندانه ای طراحی می شوند و یک عامل حواسپرتی زیرکانه در آنها تعبیه می شود تا برونفکن را فریب دهد و نگران کند و باعث قطع یک خروج قریب الوقوع گردد. این فریب و خدعه به خوبی با ایده ی هدف ظاهری کلی تجلیات ابتدایی و نوع سکنه مطابقت دارد.

اگر این مسئله ریشه ی واقعی سروصداهای اختری باشد، در این صورت آنها تنها می توانند نوع شنیداری جایگزین برای تجلیات نوع سکنه ی بیشتر دیداری باشند. در جایی که برونفکن به نام مخاطب قرار می گیرد یا این که به طور غیر مستقیم و به روش دیگری مورد مخاطب قرار می گیرد این سناریو محتملترین سناریو می باشد.

مواجهه با سروصداهای اختری

در طی مرحله ی خروج یک OBE همه ی سروصداهای اختری باید کاملا نشنیده گرفته شوند. این اثرات صوتی بی ضرر تعادل شما را مختل می کند و بر هم می زند و اگر هر گونه توجهی به آنها بکنید شما را از برونفکنی دور می کنند. این مسئله خصوصا زمانی شدیدتر می شود که شخصی از داخل خانه ، شما را صدا یا اذیت کند. مهم نیست که چه بشنوید و یا چه چیزی گفته شود، کلا آنها را نشنیده بگیرید!

شانس وقوع هر گونه وضعیت اضطراری درست در آن لحظه ی خاص وقتی که در آستانه ی یک خروج OBE هستید، به غایت بعید می باشد. در مورد آن فکر کنید. اگر یک شرایط اضطراری واقعی وجود می داشت مطمئنا کسی در خانه تان می بایست وارد اتاقتان می شد و شما را بیدار می کرد. اگر شما نیازی فوریتی می داشتید آنها حتما باید شما را با تکان های فیزیکی بیدار می کردند. بالاتر از این اگر واقعا کسی به در اتاقتان می کوبید سروصدای واقعی این مسئله باید بی درنگ شما را از حالت خلسه خارج می کرد.

دوستان و اعضای خانواده هم به خصوص در ساعات دیر هنگام شب یا صبح زود، معمولا درست پشت درب بسته نمی ایستند که از آنجا داد و فریاد به راه بیندازند. اگر به برونفکنی خود ادامه بدهید

می توانید در جفت برونفکن شده ی خود بروید و ببینید که آیا یک اضطرار واقعی در خانه تان رخ داده است یا نه. اگر واقعا چیزی اتفاق افتاده بود و به شما نیاز بود آنگاه می توانید به سادگی به کالبد فیزیکی خود بازگردید دوباره وارد آن شوید و لحظاتی بعد به آن حادثه بپردازید.

من به دفعات بی شماری با نشنیده گرفتن سروصداها و آواهای اختری برونفکنی کرده ام. همواره همه چیز زمانی که نهایتا از کالبدم خارج شده ام کاملا ساکت و خاموش بوده است. هرگز چیزی آنجا منتظر من نبوده که بتواند عامل سروصداها و آشوب های اولیه باشد. این مسئله نشان می دهد که سروصداها و آواهای اختری مستقیما به تجلیات ترساننده ی نوع سکنه که بیشتر بصری هستند مربوط نمی باشد. تنها به این خاطر که سروصدا و آواهای اختری را می شنوید بدین معنی نیست که اگر به برونفکنی خود ادامه بدهید و خارج شوید نوعی تجلیات بصری ترسناک در انتظارتان خواهد بود.

من بارها در طی طول سال ها، گرفتار سروصداهای اختری گشته ام. این وضعیت کاملا اعصاب خرد کن است! من آموخته ام که بیشتر سروصداهای اختری را زمانی که رخ می دهند نشنیده بگیرم اما آنها هنوز در مورادی مرا دچار می سازند چون آنها ممکن است بسیار متقاعد کننده باشند.

گرفتن دست ها و دیگر مزاحمت ها

شما ممکن است پیش از خروج یا در خلال آن *دست های سرد* و بی حرارتی را حس کنید که به بدن شما چنگ می اندازد و آن را می گیرد. حتی ممکن است تصاویر زودگذری از چهره ی غول هایی را ببینید که چپ چپ به شما نگاه می کنند و برایتان خرناس می کشند. ممکن است بشنوید که این موجودات سایه وار به طور *ظاهری* در اطراف اتاق به سرعت گام می زنند. این دست ها هرگز به برونفکن ها آسیبی نمی زنند، آنها تنها می توانند برونفکن ها را بترسانند. آنها نوعی تصاویر حسی هستند و باید نادیده گرفته شوند. به محض این که خروج کامل شد هیچ علتی برای آنها پیدا نخواهد شد.

ممکن است پیش از خروج و در طی آن یک موجود آزاردهنده، یک جانور کوچک، اغلب یک سگ یا گربه را حس کنید، ببینید یا بشنوید که ممکن است روی تختخواب تان بپرد و شروع به لیس زدن صورت تان یا خراش دادن و غریدن بکند و یا این که به روش های دیگری شما را آزار دهد و حواس تان را مختل کند. نسخه ی متفاوت این است که یک دوست یا آشنا وارد اتاق می شود یا تلاش می کند وارد اتاق بشود. این مشکل بی درنگ به طریقی شروع به آزار دادن یا مختل کردن حواس تان خواهد کرد، به این صورت که از شما خواهد خواست بی درنگ برخیزید یا این که وارد اتاق می شود و شما را لمس می کند و یا حتی غلغلک می دهد. این یک توهم است و هر چقدر هم که سخت باشد، باید آن را نادیده گرفت.

مسافران مفتی OBE

نوع نادری از مشکل OBE که تقریبا یکی از هر دویست برونفکن را در زمانی از زندگی شان دچار می کند و یک مشکل زمان واقعی یا اختری سطح پایین محسوب می شود مشکل مسافران مفتی OBE می باشد که می تواند هم برای برونفکن های مبتدی و هم برونفکن های با تجربه رخ بدهد. پس ازخروج متوجه می شوید که موجودی از پشت سوارتان شده است. اغلب یک جفت بازو را می بنید که دورتان پیچیده و خود را از شما آویخته است. این موجود ممکن است ساکت باشد یا این که با شما صحبت و تهدید بکند یا این که صداهای تهدید آمیزی ایجاد بکند. معمولا اگر با آن صحبت بکنید به شما پاسخ خواهد داد. ممکن است حس کنید که او شما را جابجا می کند یا این که حس کنید شما دارید او را حمل می کنید.

این موجود اگر اصلا پاسخی بدهد معمولا پاسخش کوتاه، رمزی، منفی و یا بی معنی خواهد بود و ممکن است حاوی تهدید باشد یا نباشد. حتی ممکن است بیان کند که آنجاست تا به طریقی شما را کمک کند. این گفته را باور نکنید. شما معمولا می توانید برگردید و مسافر مفتی خود را ببینید. شما معمولا یک چهره ی مردانه ی ناخوشایند یا چشمانی خیره را می بینید. وقتی به او نگاه می کنید

ممکن است شما را با صدای بلند یا به طریق دیگری بترساند. یا این که ممکن است کلا چیزی نگوید و کاری انجام ندهد. حتی ممکن است وقتی به آن نگاه می کنیم خوابیده یا نا آگاه به نظر برسد.

اگر نگران از دست دادن فرصت تماس سودمند با یک روح هستید می توانید به سادگی آن روح را بیازمایید (تا یک روح خوب را از روح بد سوا کنید) و مودبانه اما به شدت از او بخواهید که شما را ترک کند و زمان دیگری که او را صدا کردید بیاید. یک روح خوب درک می کند و بی درنگ آنجا را ترک می کند و زمان دیگر وقتی او را صدا کنید می آید. یک روح بد یا رک و بی پرده خواسته تان را رد می کند و یا این که عذری می تراشد مثلا می گوید که نمی داند چه چیزی برای شما مناسب است.

در بین برونفکن ها اجماع بر این است که این مسافران رایگان، جلب ترس می شوند. آنها زمانی که برونفکن ها در طی OBE می ترسند یا مضطرب می شوند بیشتر ظاهر می شوند. در برخی موارد کافی است اندکی به آنها فکر کنید تا سرو کله شان پیدا شود. بهترین عامل پیشگیرنده این است که ترس خود را کنترل کنید و به هیچ روی حتی برای لحظه ای به مسافران مفتی نیندیشید. همه ی اندیشه ها را از ذهن خود بیرون کنید و همواره روی OBE تمرکز کنید.

اگر به اندازه ی کافی جسارت دارید بهترین روش برای مواجه شدن با این موقعیت این است که شجاعانه با آنها رودررو شوید و یا به آنها حمله کنید. اصلا به آن چیزی که می گویند گوش ندهید. از آنها بخواهید سریعا آنجا را ترک کنند و عواقب وخیمی را که در صورت امتناع در انتظار آنهاست به آنها گوشزد کنید. اگر این روش جواب نداد، یک چوب بیسبال یا سلاح دیگری به انتخاب خود خلق کنید و از آن برای زدن آن موجود تا زمانی که آنجا را ترک کند استفاده کنید. سلاح خلق شده باید به طور محکمی در ذهن نگهداشته شود تا موقع استفاده از آن نرم نشود. اگر باز هم ظاهر شدند می توانید این رویه را در OBE های آتی نیز تکرار کنید (بخش ۳۵ – دفاع شخصی اختری). جزئیاتی در خلق خود ایجاد کنید و از سلاح های اختری کمک بگیرید.

اگر روش فوق هم جواب نداد یا اگر از مواجهه با آن می ترسید و یا اگر این تجلی برگشت، وجود آن را برای مدتی نادیده بگیرید و هرچه این مدت را بیشتر بکنید بهتر جواب می دهد. او را

کاملا نادیده بگیرید و حضورش را به هیچ بگیرید. فعالانه او را فراموش کنید و او را با استفاده از قدرت خلاقیت خود ایجاد نکنید. تخیل کنید و ببینید که بازوهای او محو می شوند و حس کنید که وزن او در پشت تان به مرور از بین می رود. یک روش جایگزین این است که او را با کمک قدرت خلاقیت در آتش بیندازید و سعی کنید او را با سوزاندن از بین ببرید.

از تغییر شکل هم می توان استفاده کرد و برونفکن شکل خود را تغییر دهد تا او را از خود پیاده کند و یا این که بهتر با او مبارزه کند. در اینجا معمولا یک شکل کوچکتر بهتر از بزرگ می باشد اما هر دو شکل را می توان استفاده کرد. اگر بتوانید شکل یک زنبور عسل یا زنبور بی عسل را نگهدارید معمولا موفق خواهید شد از شر مسافر مفتی خلاص شوید. معمولا استفاده از هر سطحی از قدرت خلاقیت برای پیاده کردن یک مسافر مفتی کافی است چون به نظر می رسد این قدرت حیات وحش اختری را مرعوب می کند.

گذر آرام از میان دیوارها و دیگر اشیای جامد هم می تواند کمک کننده باشد. زمانی که از میان دیوار می گذرید تصور کنید که مسافر مفتی به دیوار می چسبد. ایده ی دیگر این است که به نزدیکترین کلیسا یا محل عبادت برونفکنی کنید. از آنجا که این نوع تجلیات، مشکلی مربوط به زمان واقعی یا سطوح پایین اختری می باشند برونفکنی مستقیم به سطوح بالاتر طبقات اختری باعث می شود مسافر مفتی در انتقال ابعادی گم شود.

اگر همه ی این روش ها شکست خورد، توصیه می کنم که در جستجوی مشاوره با یک شمن کارآزموده بر آیید (به کتابشناسی نگاه کنید.) من برونفکنی هایی که چنین مشکلاتی را دارند بارها به شمن ها رجوع داده ام و نتایج معمولا مثبت بوده است.

غلبه بر ترس

ترس یک سازوکار دفاعی طبیعی است. شجاعت واقعی یک توانایی است که در حالی که به کارکرد مداوم به شیوه ای معمول ادامه می دهد ترس را کنترل می کند. شجاعت این نیست که کلا

هیچ ترسی را حس نکنیم. یکی از مهمترین علت های ترس خارج از کالبد گرایشی است که بیشتر برونفکن ها برای برونفکنی در شب دیر هنگام و پیش از به خواب رفتن دارند. یک OBE در خاموشی شب می تواند تا حدودی وحشت انگیز باشد. اما برخی افراد در طی OBE حتی در تاریکترین شب ها نیز در اطراف خود دست کم آن قدر نور پیدا می کنند که بتوانند ببینند. این نور عموما به ناحیه ی نزدیک به برونفکن مربوط است و به نور اختری موسوم است و توسط ذهن نیمه هوشیار برونفکن ایجاد می شود. می توان به سادگی با خواستن این نور را بیشتر کرد. محیط خارج از کالبد به ذهن برونفکن حساس است. حس کنید که نور روشن تر می شود تا این اتفاق بیفتد. به این نور نگاه کنید و انتظار داشته باشید که ناحیه ی اطرافتان روشن تر شود. ببینید که سایه ها دورتر می روند و همه چیز واضح تر و مشخص تر می شود. ناحیه ی اطراف شما به زودی بسیار روشن تر می شود و این روشنایی هر جا که بروید با شما می آید. در این هنگام همه چیز کمتر تیره و ترساننده خواهد بود.

ساده ترین و موثرترین روش برای کاهش ترس، برونفکنی در ساعات روز می باشد. به جای داشتن یک چرت بعد از ظهر نیرو بخش می توانید یک OBE بعد از ظهری داشته باشید. شما همان مقدار استراحت را به دست خواهید آورید اما مقدار زیادی سرگرمی هم خواهید داشت. در مورد برونفکنی در روز هیچ موضوع ترسناکی وجود ندارد و چیزهای زیادی وجود دارد که می توان در طی ساعات روز آنها را دید و به آنها پرداخت. اگر فرصت این را که در طی ساعات روز برونفکنی کنید ندارید پیشنهاد می کنم که بی درنگ پس از خروج برونفکنی در شب به طبقات اختری منتقل شوید. طبقات اختری مکان های بسیار سرگرم کننده ای می باشند و کاملا روشن هستند. هیچ چیز ترساننده ای در طبقات اختری وجود ندارد و اغلب زمانی که به آنجا می رسید خود را کاملا زیر نور آفتاب می بینید.

برخی انواع یا سطوح ترس معمولا برونفکن های تازه کار را تا زمانی که کنترل شخصی شان برای OBE آماده شود آزار می دهد. در موقع خود حضور مکرر در محیط خارج از کالبد کیفیت های ناشناخته ی آن را حذف می کند و باعث می شود که سطوح ترس به اندازه ی زیادی کاهش

یابد. همچنین به مرور که تجربه ی شخص افزایش می یابد مدت حضور در محیط خارج از کالبد و کارکرد در آن بهبود می یابد. این مسئله به مرور به برونفکن ها آزادی بیشتر و بیشتری اعطا می کند.

این که به هنگام برونفکنی تا حدودی ترس داشته باشید مسئله نادرستی نمی باشد. ترس خوب است و شما را وادار می کند که هشیار باشید. کمی ترس و هشیاری شما را بیشتر از حالتی که جسارت کله شقانه ای دارید سلامت نگه می دارد. تا آنجایی که می توانید سعی کنید که ترس خود را کنترل کنید و نگذارید که شما را از پای بیندازد. من هنوز هم زمانی که کالبد خود را ترک می کنم کمی ترس و اضطراب دارم. من هرگز نمی دانم هر بار که بیرون می روم چه چیزی خواهم یافت. من احتمالا همیشه هر چند که بارهای بی شماری برونفکنی کرده باشم و خود را کاملا بتوانم کنترل کنم نیز این حس احتیاط عقلانی را خواهم داشت. من می دانم که چه بکنم و چه چیزی را منتظر باشم اما وقتی که با آن مواجه می شوم همیشه مقداری اضطراب در پس زمینه ی ذهنم دارم. این مسئله به خصوص در مورد برونفکنی در تاریکی شب زمانی که دنیای زمان واقعی همواره اندکی ترسناک است بیشتر مصداق دارد. خود را کنترل کنید و آن قدر شجاع باشید که بتوانید صرف نظر از مقدار ترس واقعی که در درون خود حس می کنید بهترین عملکرد خود را داشته باشید. دوستان من، کسی کاری بهتر از این نمی تواند انجام بدهد.

مذهب و OBE

افراد زیادی نگران این مسئله هستند که اگر به خارج از کالبد خود برونفکنی کنند از قوانین مذهب خود تخطی کرده اند. نگرانی آنها ممکن است مربوط به یک خط از انجیل یا دیگر کتابهای مذهبی باشد که این کار را ممنوع کرده و حالا آنها باید کار زیان آوری برای روح خود انجام بدهند. تا آنجا که من می دانم هیچ هشدار مستقمی در انجیل یا دیگر کتاب های مقدس در این مورد وجود ندارد که در جایی به طور واضح برونفکنی را قدغن کرده یا در مورد آن هشدار داده باشند.

من نمی خواهم در مورد این مسئله وارد یک مناقشه ی مذهبی بشوم. من مطمئنم که افراد خوب زیادی در دنیا می خواهند اشتباه مرا در این مورد تصحیح کنند و متنی از انجیل را بیان کنند که آن

را می توان چنین تفسیر کرد که برونفکنی و OBE چیزهای بدی می باشند. اما نظر مخالف مذهبی در برابر OBE از تجربه ی شخصی و بررسی یک مدرک ناشی می شود و نه از آنچه که به اعتقاد من تاویلات نامربوط یک متن می باشد. بنابراین، این نوع گزاره ها را بهتر است به صورت حدس های اثبات نشده در نظر گرفت.

همه ی مردم دنیا زمانی که در خواب هستند به طریقی برونفکنی می کنند. هیچ استثنایی در مورد این مسئله وجود ندارد. این مسئله شامل آن افرادی که تمرین برونفکنی را به دلایل مذهبی تقبیح می کنند نیز می شود. عده ی کثیری از افراد آن را به یاد نمی آورند یا این که برونفکن های خواب واقعا چیزی به جز رویاهای موردی برای یادآوری ندارند. هیچ چیز مخفی یا رمزآلودی در مورد OBE وجود ندارد. این یک کارکرد کاملا غریزی می باشد. و از آنجا که همه این کار را به شیوه ی ناهشیارانه ای انجام می دهند چه استدلال منطقی می توان ایراد کرد که نشان بدهد این فعالیت کاملا طبیعی نباید به صورت هشیارانه انجام گیرد؟

اگر هر کسی را نارحت کرده باشم صادقانه در اینجا عذرخواهی می کنم. من هیچ قصد تهاجمی نداشته ام. من معتقدم خالقمان، ما را دقیقا همین طوری که هستیم و با یک کالبد زیست انرژیایی که به طور طبیعی انرژی های لازم برای برونفکنی در طی خواب را فراهم می کند طراحی و خلق کرده است. ما همگی به طور ذاتی قادر به این کار هستیم و با کمی تمرین و تحریک ارادی و ایجاد این انرژی ها می توانیم این کار را انجام بدهیم. و همچنین می توانیم بیاموزیم که چگونه وضعیت خواب را با ورود به حالت خلسه (خواب جسمانی + بیداری ذهنی) شبیه سازی کنیم و از این رو بتوانیم هوشیارانه کالبد خود را ترک بکنیم. اگر قصد خالق این بوده که ما هیچ توانایی برای کارکرد در خارج از کالبد نداشته باشیم پس چرا همگی ما با قابلیت ذاتی برای انجام این کار به دنیا آمده ایم؟ آیا زمانی که خدواند به هر کدام از ما یک جنبه ی زیست انرژیایی و یک جنبه ی انرژیایی خالص و قابلیت های ذاتی مربوط به برونفکنی می داد اشتباه کرده است؟ من چنین تفکری ندارم. من معتقدم خدواند کامل است و همه ی آفریده های او هم چنین هستند و اعتقاد دارم که خدواند قادر به خطا نمی باشد.

بخش ۳۵- دفاع شخصی اختری

این که به حیات وحش اختری یا موجودات غیر فیزیکی اعتقاد داشته باشید یا نه، به اعتقادات و تجربه ی شخصی شما مربوط است. افراد زیادی مدعی اند که این چیزها اگر هم وجود داشته باشند احتمالا تنها صور اندیشه ای بی ضرری هستند. آنها ادعا می کنند که هیچ تجربه ی واقعی در این موضوعات ندارند و هرگز شخصا با چنین مواردی برخورد نکرده اند. اگر شخصا با این نوع چیزها برخورد کنید این اعتقاد روشنفکرانه تا حدودی زیر سوال می رود.

صرف نظر از اعتقاد و این که چیزی تهدید کننده یا بالقوه خطرناک دیده شده باشد یا نه (و معمولا هم چیزی دیده نخواهد شد) از لحاظ روانشناختی برای برونفکن ها این که ایده ای در مورد چگونگی حفاظت از خود در صورت قرار گرفتن در موقعیت مورد نیاز داشته باشند، تسلی بخش و نیرو دهنده است. من دوست ندارم که وقت زیادی روی احتمالات منفی صرف کنم اما در اینجا چندین روش برای دفاع شخصی در طی OBE آورده ام. جفت برونفکن شده به خصوص جفت زمان واقعی، زمانی که با موجودات غیر فیزیکی مقایسه شود، یک موجود به غایت نیرومند محسوب می شود. او یک منبع انرژی قوی و قابل تجدید یعنی کالبد فیزیکی/اثیری دارد که به طور مداوم نیازمندی های انرژیایی او را تامین می کند. این کالبد همچنین توانایی تغییر اندازه و ظاهر خود را دارد و یک قابلیت خلاقه ی ذاتی دارد که به توسط آن می تواند ابزارها، سپرها و سلاح هایی را بسازد.

www.takbook.com

سوای همه ی لطیفه ها یک جفت برونفکن شده ی زمان واقعی مجبور نیست که خدمت اجباری به دیگران را تحمل بکند. او قادر است در هر موقعیتی یکپارچگی خود را با استفاده از مقابله ی شدید انرژیایی حفظ کند.

هر جفت برونفکن شده اگر اندکی از ظرفیت واقعی خود آگاه باشد، می فهمد که آزادی شخصی و یکپارچگی نه تنها یک حق طبیعی خداداد بلکه یک تکلیف محسوب می شوند. شما فقط باید اندکی شجاع باشید و آنچه را که طبیعتا قادر به انجام آن هستید انجام دهید، در این صورت اغلب موجودات اختری به سرعت عقب نشینی خواهند کرد. آنهایی که بی درنگ فرار نمی کنند خود را از ظرفیت انرژیایی قابل تجدید و قابلیت خلاقیت فراگیر جفت برونفکن شده، برتر می پندارند.

ماده ی اختری

وقتی در محیط خارج از کالبد فعالیت می کنیم این بحث که آیا چیزی به نام ماده ی اختری وجود دارد یا نه بحث مناقشه برانگیزی است. ماده ی اختری همان اثیر یعنی جوهره ی نهانی است که همه ی ابعاد ظریف از آن جمله ناحیه ی زمان واقعی را تشکیل داده است. این ماده در مقابل هوشیاری بسیار حساس است و به همان روشی که ماده ی فیزیکی به نیروی فیزیکی واکنش نشان می دهد این ماده نیز به نیروی فکر، عکس العمل نشان می دهد. ماده ی اختری را می توان با به کارگیری نیروی اندیشه به هر شکل و صورتی در آورد. خلاقیت های فکری می توانند چنان کامل باشند که از واقعیت قابل تمییز نباشند.

یک روش برای توصیف ماهیت ماده ی اختری به خصوص زمانی که با خلاقیت های صورت اندیشه سروکار داریم این است که مقایسه ای را بین ماده ی اختری و فیلم عکاسی نور ندیده داشته باشیم. وقتی نور عکاشی نور دیده را در برابر انرژی نور و در زیر لنزهای تمرکز کرده ی دوربین عکاسی قرار می دهیم، پوشش شیمیایی روی صفحه ی فیلم عکاسی به انرژی های نور واکنش نشان می دهد و تصویری بر روی فیلم شکل می گیرد. کیفیت لنز دوربین و کیفیت فیلم و همچنین کیفیت

کاغذی که عکس روی آن چاپ می شود به علاوه ی مهارت عکاس، کیفیت تصویر نهایی را مشخص می کند.

وقتی که ماده ی اختری در معرض انرژی های اندیشه و زیر تمرکز لنز ذهن قرار می گیرد تصویری شروع به شکل گیری می کند که از واکنش ماده ی اختری حساس به انرژی های اندیشه ای خلاقه ی متمرکز ناشی می شود. پیچیدگی، شدت و پایداری صورت های اندیشه ای به طور گسترده ای به قوت و مدت پایداری اندیشه های خلاقه ای که آنها را ایجاد می کند بستگی دارد. قوت و مهارت ذهن خلاق، کیفیت و پایداری خلاقیت ایجاد شده را تعیین می کند.

صورت های اندیشه ای خلق شده

توانایی جفت برونفکن شده برای خلق ارادی اشیای صورت اندیشه ای کاملا شناخته شده می باشد. با این وجود، حفظ یک خلق صورت اندیشه ای برای مدتی طولانی به طور گسترده ای به قوت خلاقیت، مهارت و تجربه ی برونفکن و به ماهیت سطح ابعادی که برونفکن در آن فعالیت می کند بستگی دارد. برای مثال در ناحیه ی زمان واقعی خلق صورت های اندیشه ای که تداومی طولانی داشته باشند کاری به مراتب دشوار تر است چون این ناحیه به نسبت بعد اختری سیالیت خیلی کمتری دارد. در این ناحیه نیز می توان اشیا را با قصد خلق کرد اما این کار به نسبت طبقات اختری به زمان و تلاش بسیار بیشتری نیاز دارد. اشیای خلق شده در ناحیه ی زمان واقعی را وقتی با خلق های پایدارتری که در طبقات اختری ممکن است مقایسه می کنیم در می یابیم که آنها گرایش دارند که خیلی زود محو شوند.

صورت اندیشه ای خلق شده می تواند همه چیز باشد: یک شخص، حیوان، شی، و یا حتی یک سناریوی پیچیده و یا منظره ی پانوراما. بسیاری از جادوگران، پاگان ها و شمن ها زمان و تلاش زیادی را در این زمینه صرف کرده اند. آنها ساختمان ها ، معابد، کارگاه ها، ابزارها و حتی موجودات کمک کننده ای برای این صناعات خود ساخته اند.

زمانی که صورت اندیشه ی جدیدی خلق می شود، به طور معمول خیلی زود و اغلب تقریبا همان لحظه ای که خالق آن دست از کار کردن روی آن می کشد، شروع به واپاشی و محو شدن می کند. برای نمونه، اگر برونفکن تازه کاری یک شمشیر تازه در ناحیه ی زمان واقعی خلق کند، آن شمشیر تنها در عرض چند ثانیه پدید خواهد آمد. هنگامی که این برونفکن تمرکز کرد و آن را به وسیله ی تخیل خود ساخت به آرامی ظاهر می شود اما با این وجود به محض این که تلاش به کار گرفته شده برای ایجاد آن قطع شود، شمشیر شروع به نرم شدن می کند.

برونفکن برای این که شیئی را نگهدارد باید آگاهی آن شی جدیدی را در تمام مدت در ذهن خود نگهدارد تا این که آن شی شروع به ثابت شدن کند و پایدارتر شود. هر چه این عمل بیشتر طول بکشد و آن شی هر چه بیشتر ایجاد شده باشد پایدارتر خواهد بود. با این وجود، ماهیت کوتاه عمر صورت های اندیشه ای جدید، برونفکن مبتدی را از خلق سلاح های موثر باز نمی دارد. برای نمونه، کافی است گلوله های انرژی زمان اندکی از به وجود آمدنشان بگذرد تا آماده ی استفاده شوند.

دشواری های خلق صور اندیشه ای داری تداوم در ناحیه ی زمان واقعی به هیچ روی تاثیری بر قابلیت خلاقه ی ذهن نیمه هوشیار نمی گذارد. ذهن نیمه هوشیار به طور گسترده تری قدرت های خلاقه بیشتری نسبت به ذهن هوشیار دارد. اگر نیمه هوشیار را فریب دهیم و به عملی هوشیارانه واداریم معمولا شکل آن چیز را اغلب در تمام طول آن برونفکنی حفظ می کند.

می توان از قدرت خلاقه با تاثیر بسیار گسترده ای در محیط خارج از کالبد استفاده کرد و حیات وحش اختری دردسر ساز را ترساند و یا حتی به آنها آسیب رساند. هر چیزی که در محیط خارج از کالبد خلق شود، در آنجا به طور نسبیتی جامد است. از آنجا که آن چیز از جوهره ی اساسا مشابهی با محیط خودش ساخته شده است بنابراین می تواند مستقیما بر روی محتوای آن محیط تاثیر بگذارد. تاثیر یک شی خلق شده همچنین به میزان انرژی برونفکن در زمان خلق آن نیز بستگی دارد. برونفکن ها باید حس کنند که بخشی از جوهره ی خودشان به درون هر چیزی که می سازند جاری می شود. این کار آن شی را قوی تر می کند و آن شی را موثرتر و پایدارتر می سازد.

روش سنتی برای برونفکن در مورد سلاح های جنگی اختری تصور و خلق یک شمشیر و سپر می باشد. سپر حفاظت لازم را ایجاد می کند و شمشیر را نیز می توان به عنوان یک سلاح تدافعی یا تهاجمی به کار برد. شمشیرها وقتی خلق می شوند باید به طور سنتی پیش از آن که استفاده شوند توسط نیروی خداوند تقدیس شوند. این کار تاثیر آنها را به طرز قابل توجهی افزایش می دهد. من توصیه می کنم که این کار را پیش از ورود به جدال اختری انجام بدهید.

گلوله های انرژی را نیز می توان خلق کرد و به سمت موجودات متخلف حیات وحش اختری شلیک کرد. این گلوله ها چنان ساخته شده اند که در زمان برخورد منفجر می شوند. برای استفاده از یک گلوله ی اختری، با استفاده از تخیل خود یک گوی سفید درخشان از انرژی در اندازه ی تقریبی یک توپ گلف بسازید. باید حس کنید مقداری از انرژی تان زمانی که آن را ایجاد می کنید به درون آن سرازیر می شود. این گلوله باید درست در برابر شما ظاهر شود و آنگاه آن را به سرعت به سمت هدف شلیک کنید. شما باید حس کنید و ببینید و تخیل کنید که گلوله ی انرژی به محض این که توسط ذهن تان خلق می شود با سرعت زیادی به سمت هدف حرکت می کند و به مرور که جلوتر می رود گسترده تر می شود. این گلوله چنان ساخته شده تا در برخورد، به وسیله ی تخیل با صدای بلند و به شدت منفجر شود، پس زمانی که برخورد می کند تخیل کنید که منفجر می شود.

با کمی تمرین می توانید در کسری از زمان یک گلوله ی انرژی بسازید و این رویه را برای ایجاد رگبار انرژیایی به سرعت تکرار کنید. همچنین می توان نور و شعله های انرژی ساخت و از نوک شمشیر شلیک کرد که البته این کار به تمرکز و تمرین بیشتری نیاز دارد.

روش دیگر برای شلیک گلوله های انرژی این است که یک موشک انداز خلق کنید و از آن برای شلیک گلوله های انرژی انفجاری استفاده کنید. موشک انداز را با نگهداشتن شکل و تصویر آن در ذهن به طور ثابت تخیل کنید و خلق کنید. روی این کار تا زمانی که در دست هایتان شکل بگیرد تمرکز کنید و حس کنید که بخشی از شما زمانی که شکل می گیرد به درون آن سرازیر می شود. یا این که می توانید به سادگی حس کنید که بدون آن که موشک انداز را ببینید آن را درون دست هایتان نگهداشته اید. این سلاح با کمک ذهن شلیک می کند و باید حس کنید که شلیک می

کند و خیال کنید که یک موشک سوزان از آن شلیک می شود و در لحظه ی برخورد منفجر می شود. شما باید حس کنید که بخشی از شما با هر موشکی که شلیک می شود با آن می رود. شما همواره انرژی ذخیره ای بسیار زیادی دارید. این انرژی مرتبا توسط همتای فیزیکی/اثیری شما جایگزین می شود. هر نوع گلوله ی انرژی باعث وارد آمدن آسیب به موجودات خواهد شد و جوهر آنها را متلاشی و انرژی شان را تخلیه خواهد کرد.

رنگی که برای موشک ها استفاده می کنید می تواند مختلف باشد و از رنگ های روشن به جز رنگ مشکی و خاکستری می توان استفاده کرد. سفید آسان ترین و متداولترین رنگ می باشد اما بیشتر افراد ترجیح می دهند که سلاح های انرژیایی را به رنگ های دلخواه خود ایجاد کنند.

با توجه به این که ساخت اشیای پیچیده دشوار است، پیشنهاد می کنم که برونفکن ها درهر زمان بر روی خلق اشیای ساده تمرکز کنید. ساخت یک سلاح ساده مثل شمشیر یا گلوله های انرژی ساده و ساخت و استفاده یک به یک از آنها احتمالا آسان ترین روش برای آغاز می باشد. حواسپرتی در خلق و نگهداشتن اشیای چندگانه می تواند باعث شود برخی اشیا محو شوند از و این رو هدف کلی تجربه را به شکست بکشاند. اگر یک شمشیر ساده تنها چیزی است که برونفکن می تواند خلق کند، او باید تنها از آن استفاده کند و تلاش نکند که سپری خیالی بسازد. آگاه ماندن از شکل و حس هر شی خلق شده از محو شدن آن جلوگیری می کند مگر این که آن شی، شکل و جمودی از خود داشته باشد که نیازی به حفظ شکل نداشته باشد.

عمل خلاق

برای خلق یک شی صورت اندیشه ای ذهن خود را خالی کنید و کاملا بر روی آنچه که می خواهید خلق کنید تمرکز کنید. روی شی مورد نظر تمرکز کنید و آن را با استفاده از تخیل خود حفظ کنید و ببینید و حس کنید که این شی واقعا وجود دارد. خیال آن را به طور ثابتی در تمام مدت حفظ کنید و ذهنتان را از شکل شی مورد نظر پر کنید و زمانی که شکل گرفت آن را حفظ کنید و

حس کنید که بخشی از خودتان به درون آن سرازیر می شود. اراده کنید که آن شی وجود یابد و تا زمانی که کاملا شکل بیابد روی آن متمرکز بمانید.

در بعد اختری یک شی خلق شده به سرعت آماده می شود و با اندکی تلاش هوشیارانه به صحنه ی وجود وارد می شود، اما خلق در ناحیه ی زمان واقعی به زمان و تلاش بیشتری نیاز دارد. در ناحیه ی زمان واقعی یک شی خلق شده بسته به تلاش برونفکن و مهارت خلاقیت او تنها در عرض چند ثانیه میل به محو شدن می یابد.

اگر شی مورد نظر به زودی میل به نرم شدن یا تغییر شکل یافت، به تلاش بیشتری برای نگهداشتن آن در عرصه ی وجود نیاز است. اگر در آرزوی یک شی دارای تداوم بیشتر که بتواند در تمام طول برونفکنی باقی بماند هستید، باید زمانی را در آغاز هر برونفکنی به منظور خلق مجدد آن شی صرف کنید. در آغاز، اشیای خلق شده را تا آنجا که می توانید ساده انتخاب کنید و هر بار از دستورالعمل ذهنی یکسانی برای ساخت آنها استفاده کنید. اشیای خلق شده (صور اندیشه) به آرامی جامد تر می شوند و هر بار که آنها را دوباره می سازید به زمان و تلاش کمتری نیاز خواهید یافت. نهایتا در خواهید یافت که اشیایی که خلق کرده اید در تمام مدتی که در برونفکنی هستید سر جایشان می مانند و شما قادر هستید زمانی که لازم هستند آنها را با یک اندیشه ی ساده به عرصه ی وجود بیاورید. آنها در آن زمان شکل خود را حفظ می کنند و نگهداشتن آنها در عرصه ی وجود به تلاش هوشیارانه ی اندکی نیاز خواهد داشت.

پدیده ی جالبی که در مورد خلق شمشیر، سپر و سلاح ها وجود دارد این است که اغلب، جزئیات و استادی دقیقی در ساخت آنها به چشم می خورد و در اندازه و سبک با آنچه که واقعا در طی عمل خلق، خیال شده بود تفاوت هایی دارند. ممکن است محصول نهایی کاملا متفاوت از شکل ذهنی مورد انتظار برای آن باشد. نگهداشتن شکل و جزئیات کلی یک شمشیر که مشغول خلق آن هستیم در ذهن کاری بسیار آسان می باشد اما حفظ الگوهای قلم زنی، تزیینات طلاکاری، نشانه ی صاحب شمشیر، حک متون روی تیغه ، ترسیمهای هندسی روی آن، دسته های جواهرکاری شده ی ماهرانه

و میدان های درخشان انرژی مسلما چیزهایی نیستند که به آسانی در ذهن بمانند. به نظر می رسد این جزئیات اضافی از سوی چیزی به جز دستورالعمل ذهنی مورد نیاز برای خلق آن شی ایجاد می شوند.

من فکر می کنم، دو علت عمده وجود دارد. کاملا این امکان وجود دارد که ذهن نیمه هوشیار برونفکن در این زمینه نقشی ایفا کند و زمانی که شمشیری خلق می شود آن را به شیوه ی زیبایی تزیین کند. اما با این حال، این مسئله نامحتمل به نظر می رسد زیرا اگر ذهن نیمه هوشیار در این زمینه نقشی داشته باشد احتمال بیشتری وجود دارد که در وهله ی نخست کل شمشیر را بسازد. در این صورت خلق شمشیر باید پایدارتر باشد و شمشیر گرایش کمتری به محو شدن داشته باشد.

احتمال بیشتر بر این است که برونفکن (کاملا ناآگاهانه) شمشیر را واقعا همان طور که ظاهر می شود می سازد. ممکن است برونفکن با آن شمشیر خاص ارتباط مدیدی احتمالا در خلال پیوند های زندگی گذشته یا تملک اختری طویل المدت داشته است. بدین ترتیب زمانی که برونفکن تلاش کرده تا از روی یک طرح ذهنی شمشیری خلق کند، این شمشیر خاص به عرصه ی وجود احضار شده است.

تجربیات مبازرات اختری مانند، این موارد مقداری از ظرفیت بی پایان جفت برونفکن شده را نشان می دهد. جفت برونفکن شده اگر باور داشته باشد، کاملا قادر به مراقبت و دفاع از خود می باشد. همچنان که پیشتر گفته ام، جفت برونفکن شده موجودی بسیار قوی می باشد. او از سر تواضع مجبور به تحمل هیچ نوع دردسر موجودات حیات وحش اختری نمی باشد. احتمالا همین مسئله دلیل این است که چرا حیات وحش اختری عموما به طور فعالانه ای از مواجهه مستقیم با برونفکن های زمان واقعی اجتناب می کند.

من این ظن را دارم که این موجودات ظرفیت انرژیایی برونفکن های زمان واقعی را یا می دانند و یا می توانند حس کنند و از روی غریزه از آن می ترسند. ممکن است همین مسئله علت این همه زحمت آنها برای مرعوب کردن برونفکن های تازه کار و پس راندن آنها به کالبدشان باشد که اغلب باعث می شود برونفکن ها کلا قید OBE را بزنند. هر برونفکن آگاهی یک تهدید جدی برای آنها و روش زندگی شان محسوب می شود. در مورد این مسئله فکر کنید: اگر عده ی کافی از برونفکن

های آگاه اجازه داشته باشند که در محیط خارج از کالبد پرسه بزنند، افراد بد ممکن است ناحیه ی زمان واقعی را رها کنند و به مرداب ابعادی تیره ای که از آن زاده شده اند بازگردند.

دریافت یک شمشیر و سپر در زمانی که برونفکن به آنها نیاز دارد نشانه ای این است که برونفکن پیوندهای طویل المدتی در طبقات اختری و از آن بالاتر دارد که ممکن است کاملا از آنها ناآگاه باشد. این مسئله همچنین می تواند بدین معنی باشد که آنها به طریقی آزمون را گذرانده اند و اگر بتوان چنین گفت، می توانند صاحب یک وظیفه ی اختری فعالانه بشوند. درخواست شمشیر می تواند در همان لحظه ی آغازین برونفکنی زمان واقعی وقتی که از کالبد فیزیکی دور می شوید، انجام یابد. شما باید دست خود را بالا ببرید و با صدای بلند همراه با خلوص نیت و احترام عمیق شمشیر خود را بخواهید. اگر آماده ی دریافت آن باشید آن را دریافت خواهید کرد. این مسئله به همین سادگی است. اگر به نخستین درخواست تان پاسخی داده نشد، دفعه ی بعدی که خارج می شوید دوباره سعی کنید و به تلاش خود تا زمانی که آماده شوید ادامه بدهید.

تغییر شکل

در محیط حساس خارج از کالبد همچنین این امکان وجود دارد که اندازه، شکل و ظاهر خود را نیز تغییر دهید. تغییر شکل در طی یک برونفکنی زمان واقعی نیز کاملا ممکن است اما انجام آن در بعد اختری آسان تر می باشد. شما می توانید هر آنچه که فکر می کنید و حس می کنید هستید بشوید. همچنین می توانید تنها با حس کردن این که گسترش می یابید و رشد می کنید هر جه قدر که می خواهید بزرگ شوید تا این که بتوانید بر روی هر چه که جسارت مزاحمت به شما را یافته است سایه بیندازید. در این صورت می توانید روی آن موجود بروید، به او لگد بزنید، با مشت های غول آسای خود به او ضربه بزنید و یا این که با سلاح های دلخواه مخلوق خود به او شلیک کنید.

یا این که می توانید حس کنید که به یک شکارگر بزرگ مانند شیر، گرگ، فیل، عقاب، و یا حتی *تیرانازورس رکس* [1] تغییر می یابید. آگاهی هر نوع شکل جدید باید به طور ثابتی در ذهن حفظ شود و در تمام مدت، آگاهی کل بدن داشت. نگهداشتن هر شکل جدید به هر مدتی به کمی تلاش نیاز دارد. راز تغییر شکل موفق شبیه راز یادگیری چگونگی ایفای موفقیت آمیز نقش درخت در یک نمایشنامه می باشد. یادگیری هر شکل جدید مانند یادگیری چگونگی ایفای یک نقش جدید در نمایش است و بدین روی به تمرین مداوم نیاز دارد. تخیل خلاق و توانایی حفظ یک صحنه ی تغییر یافته از خویش آگاهی کل بدنی تنها قیود تغییر شکل محسوب می شوند. پیشنهاد می کنم همه برونفکن هایی که به تازگی شروع به تغییر شکل می کنند یک شکل را انتخاب کنند و تا زمانی که یادگرفتند چگونه از آن استفاده کنند آن را رها نکنند. مانند خلق هر صورت اندیشه ای ، استفاده از شکل جدید نیز به مرور با تمرین بهبود خواهد یافت.

[1] - نوعی دایناسور گوشتخوار که در میلیونها سال قبل در اواخر دوران کرتاسه می زیسته است.

بخش ٣٦- چند کلمه ی آخر

اگر مفاهیم مستتر بی پایان دو پارگی ذهن و ضربان آکاشیک را در نظر بگیریم برخی از پیچیدگی های گریزپای زندگی و هوشیاری را می توان به آسانی به چنگ آورد و حتی تا حدودی آنها را درک کرد. من از شما این را می پرسم: کدام یک حقیقی تر است، کالبد فیزیکی یا کمال ظریف جفت برونفکن شده ی آن؟ کدام یک قادر به تفکر و عمل مستقلانه اند، کدام یک کاملا قادر هستند به تنهایی سرپا بایستند و بیان کنند :«من می اندیشم .. پس هستم!» پس کدام یک حقیقی ترند؟

اگر ماهیت چند بعدی هوشیاری بشر آنچنانکه می توان در خلال دوگانگی ساده ی دوپارگی ذهن در فواصل نزدیک تجربه کرد، پذیرفته شود بسیاری از مباحث بغرنج و سوالات رفع می شوند. پذیرش این مسئله، این احتمال بسیار واقعی را که رونوشت های چندگانه ای از ذهن یکسان می تواند به طرز مشابهی در سطوح ابعادی مختلف وجود داشته باشد را تایید می کند.

این مسئله راهی به سوی احتمال نهانی بزرگتری در سطح بالاتر هوشیاری باز می کند و آن این است که در یک زمان تجسد های چندگانه ای از یک روح منفرد می توانند وجود داشته باشند و به طور همزمان در کالبدهای فیزیکی مختلف زندگی کنند.

اگر این نکته را حتی در احتمال بزرگتری در نظر بگیریم می فهمیم که خویشاوندی معنوی پنهانی بین هر موجود زنده ی روی این سیاره وجود دارد. به اعتقاد من در صحنه ی واقعی دنیا، ما

همگی در زیر پوسته های گوشت و خون ظاهریمان با هم برادر و خواهر هستیم. ما همگی پیوندی عمیق با هم داریم و با هم مرتبطیم و همگی به طور واحد در نور روح بزرگ درخشانی که از قلب کیهان چند بعدی مان می درخشد قرار داریم.

اگر اندکی در شیوه ی کار ضربان اختری تامل کنید به طور منطقی می فهمید که ما همگی صرف نظر از نژاد، مذهب یا جنس و حتی انواع، سرانجام منبع و مقصد مشترکی داریم.هر کدام از ما بخش درونی یک واحد می باشد و همگی ما ریشه های معنوی مشترکی داریم. ما همچنین در رابطه ی در هم تنیده ی پیچیده ای از خلال اهداف متعادل کننده ی ظریف *کارما* مشترکیم که وقتی بادهای اختری در خلال آکاشیک می وزند، به صورت انرژیایی به توسط قانون جهانی زندگی عمیقا زندگی همه ی ما را متاثر می سازد.

و اینک از شما می پرسم مرگ چه؟ در مورد آن سفر نهایی بزرگ به ناشناخته که هر کدام از ما قطعا روزی باید انجام دهد چه می توان گفت؟ مرگ چه؟ مرگ برونفکنی نهایی به خارج از کالبد و آن سفر نهایی رو به خارجی است که در انتهای زندگی صورت می گیرد. تنها تفاوت بین هر برونفکنی در خلال زندگی و برونفکنی نهایی نداشتن کالبد فیزیکی برای بازگشتن به آن در سفر نهایی می باشد، چون دیگر پایانی برای آن برونفکنی وجود ندارد. ما در آن هنگام آزادانه و رها از قیود جهالت مادی می ایستیم، همه ی محدودیت ها کنار می روند و آزادی و توانایی بیشتری که هیچ گاه در طی هیچ برونفکنی در میان زندگی تصور نکرده ایم وجود خواهد داشت، به راستی یک برونفکنی نامحدود خواهد بود.

و اگر از پیش تجربیاتی در زمینه ی برونفکنی خروج هوشیار داشته باشید هیچ کاری را که قبلا نکرده باشید انجام نخواهید داد. بدین ترتیب ترس و عذاب مرگ به مقدار زیادی رفع می شود، امکان تداوم حیات پس از مرگ به احتمالی قوی و به یک احتمال واقعی بدل می شود. پذیرش باور به زندگی پس از مرگ پس از تجربیات شخصی کسب شده در خلال OBE های زمان زندگی بسیار آسان تر است. در این صورت می توانیم با ملایمت، نه ... با گامهای جسورانه وارد آن شب تاریک بشویم!

من معتقدم ظرفیت کشف ناشده ای در نوع بشر به صورت انفرادی و جمعی نهفته است. من امیدهای بی شماری دارم و آینده ای روشن برای نژاد مان می بینم. من اعتقاد دارم که ما در جایی از فهم در حال رشد مان از یکتایی انرژیایی عمیق روح جمعی بشر و یکتایی ماهیت چند بعدی ژرف او، معنای عظیم تری برای زندگی خواهیم یافت.

رویای من این است که ما روزی کلید گشودن قفل این ظرفیت بزرگتر را خواهیم یافت و بدین ترتیب خود را از بندگی جسم خاکی خود رها خواهیم کرد و شروع به درک ماهیت حقیقی این واقعیت که در همه ی ما مشترک است خواهیم نمود. این مسئله می تواند ما را به سوی درک عمیق تری از خود و یکدیگر و دیگر اشکال حیات در کیهانمان رهنمون سازد. مسئله مهمتر این است که این مسئله ممکن است ما را اندکی به بزرگترین درک از همه چیز یعنی معنا و منظور زندگی برساند.

پیش از خاتمه باید از شما به خاطر خواندن کتابم تشکر کنم و یک جمله ی برانگیزاننده ی اندیشه هم در آخر بگویم:

اگر شروع به درک ظرفیت خلاقیت تان آنچنان که در طی OBE آزاد می شود بکنید، و بدین ترتیب یک خالق واقعی بشوید آیا می توانید شروع به پذیرش رابطه ی شخصی خود با یک ذهن خلاق لایتناهی بکنید؟ آن ذهن روزگاری یعنی در زمان های بسیار بسیار پیش زمانی که همه چیز در آغاز خود قرار داشت گفت: «روشنایی بشود!» [1]

[1] - اشاره به بند نخست کتاب پیدایش از عهد عتیق که خداوند در آغار آفرینش فرمود «بگذار روشنایی بشود » و روشنایی شد.

واژه نامه

آکاشا: رسانه ی نهان انرژیایی ، اثیر، که به همه ی ابعاد نفوذ می کند.

آکاشیک: از جنس آکاشا یا مربوط به آن

آگاهی تنفسی: مشابه یک تکنیک قدیمی ذن بر روی عمل تنفس تمرکز می شود. از آگاهی جسمی برای خالی کردن ذهن و پاک نگهداشتن آن برای مدت های طولانی جهت مراقبه، خلسه و برونفکنی اختری استفاده می شود.

آگاهی جسمی متحرک: توانایی حرکت و تمرکز آگاهی جسمی در مکان های مختلف یا درون کالبد فیزیکی. *همچنین ببینید:* دست های آگاهی ، آگاهی جسمی، تخیل لمسی

آگاهی جسمی: حس آگاهی کالبد فیزیکی و احساس بساوایی لمسی و حسی و آگاهی از فضایی که کالبد فیزیکی اشغال کرده است. *همچنین ببینید:* دست های آگاهی، آگاهی جسمی متحرک، تخیل لمسی

اثر بارقه: وقتی یک مرکز اولیه ی انرژی شارژ بسیار زیادی از انرژی را انبار می کند، به طورت قدرتمندی بارقه می زند. وقتی مرکز پیشانی (یا چاکرای پیشانی) بارقه می زند یک برق نوری درخشان نقره ای- سفید ایجاد می کند که در چشم ذهن مشاهده می شود و یک احساس بسیار خفیف ضربه در کل ناحیه ی صورت حس می شود.

اثر دوپارگی ذهن: به طور خاص، به اثراتی گفته می شود که دوپارگی ذهن بر روی یادآوری خاطرات OBE دارد. احساسات اغلب حس شده وجود دوگانه و این که در یک زمان در طی OBE در بیش از یک جا حضور داریم. همچنین به معنی تعاملات و تداخلات تله پاتیک، انرژیایی و تلقین فکر که بین کالبد/ذهن فیزیکی و کالبد/ ذهن برونفکن شده رخ می دهد نیز گفته می شود. *همچنین ببینید:* بازخورد اختری، پیچیدگی های هوشیاری، تداخلات انرژیایی، بارگذاری خاطرات، دوپارگی ذهن

احساسات حرکت انرژی: زمانی که انرژی تولید، منتقل، ذخیره و در کالبد فیزیکی/اثیری جابجا شد، اعصاب درون کالبد فیزیکی اغلب بیش از اندازه تحریک می شوند. این مسئله موجب احساسات گسترده ی مورمور شدن، لرزش، تپش، ضربه زدن و پریدن می شود که اغلب به صورت موج هایی در کالبد فیزیکی منتشر می شوند و یا به صورت حمله های هیجانی در کل جسم ظاهر می شوند. *همچنین ببینید:* زیست انرژیایی، تار عنکبوت، ارتعاشات

احساسات خروج: احساسات اغلب شدید جابجایی انرژی که در طی فاز خروج OBE درک می شوند و از قبیل ضربان تند قلب، ارتعاشات و فشار می باشند. احساسات سنگین خروج اغلب توسط برونفکن های مبتدی در برونفکنی های نخستشان تجربه می شوند. این احساسات همواره به مرور که تجربه و توسعه ی برونفکن افزایش می یابد، کاهش می یابند. *همچنین ببینید:* تار عنکبوت، تداخلات انرژیایی، احساسات حرکت انرژی ، ارتعاشات

ارتعاشات: در متن این کتاب، به معنی احساسات حرکت انرژی شدید و معمولا کل بدنی می باشد که به صورت ارتعاشاتی در کالبد فیزیکی حس می شود. این رویداد با تولید درونی جقت قابل برونفکنی در ابتدای OBE مرتبط است. *همچنین ببینید:* تداخلات انرژیایی، احساسات حرکت انرژی، خروج، سازوکار برونفکنی

اصطلاح یا عبارت رهاسازی: یک واژه یا عبارت توصیفی کوتاه که در طی فاز ورود مجدد در یک OBE مورد استفاده قرار می گیرد تا به یادآوری خاطرات OBE کمک کند. *همچنین ببینید:* بارگذاری خاطرات، ورود مجدد، یکپارچگی مجدد، خاطرات سایه

اعوجاجات واقعیت: اعوجاجاتی در محیط خارج از کالبد که آنچه را که در آن لحظه به عنوان واقعیت یا وضعیت عادی درک می شود را به چیزی که می دانیم نادرست یا اشتباه است تغییر می دهد.

اقلیم ها و ممالک اختری: بخش های متمایز درونی طبقات اختری که هر کدام دسته ای شرایط محیطی و ظاهر مخصوص به خود دارند و اندازه های متفاوتی از یک روستای ییلاقی کوچک تا یک دنیای کامل یا بزرگتر از آن دارند و گاهی اوقات حاوی سکنه هایی از موجودات اختری با هوشمندی های متفاوت می باشند.

انرژیایی: واژه ای که به طور گسترده در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته است. این واژه بدون هیچ معنای مقید شده ای در فرهنگ واژگان برای پوشش تجلیات انرژی (انرژیایی) کالبد انسان و کالبد های لطیف مختلف آن شامل جفت برونفکن شده مورد استفاده قرار می گیرد. مثلا: مقدار انرژیایی، فعالیت انرژیایی، جنبه ی انرژیایی، کارکرد انرژیایی و ... . *همچنین ببینید:* به شیوه ی انرژیایی، زیست انرژیایی، انرژیایی خالص، کالبد اثیری

انرژیایی خالص: ساختاری بر مبنای «انرژیایی» که به طور خاص به کارکرد ها و تجلیات انرژیایی (انرژی) سطح بالای کالبد انرژی انسان مربوط می شود، که به طور مستقیم ارتباطی با کالبد فیزیکی او ندارد. برای نمونه، کارکردهای انرژیایی (انرژی) کالبد انرژی و مراکز اولیه ی انرژی (چاکراهای بزرگ) او موجب توانایی های روانی می شوند. بدین جهت یک توانایی روانی یک کارکرد انرژیایی خالص یا یک تجلی انرژیایی خالص کالبد انژی انسان می باشد. به هر صورت، تجلیات انرژیایی خالص اغلب باعث می شوند که احساسات زیست انرژیایی به عنوان احساساتی فیزیکی حس شوند مثلا تپش و لرزشی که معمولا از مراکز فعال اولیه ی انرژی (چاکراهای بزرگ) ناشی می شوند چنین وضعیتی دارند. اصطلاح انرژیایی خالص را در مورد کارکردها و تجلیات کالبد های لطیف بالاتر از کالبد انرژی مانند کالبد اختری نیز می توان به کار برد. *همچنین ببینید:* زیست انرژیایی، انرژیایی، شیوه ی انرژیایی، کالبد اثیری، مراکز اولیه ی انرژی

باد اختری: پدیده ی گهگاهی که توسط کثیری از برونفکن ها تجربه شده است و در طی آن نیرویی شبیه یک باد قوی برونفکن را با خود در میان طیف ابعادی تا مرکز بزرگ بالا می برد. *همچنین ببینید:* ضربان اختری، دوره ی ضربان اختری، منبع

بارگذاری خاطرات: در متن این کتاب، به معنی بارگذاری خاطرات OBE در سطوح ذخیره ی حافظه ی هوشیار و قابل یادآوری کالبد/ذهن فیزیکی/اثیری می باشد. شکست در بارگذاری خاطرات زمانی روی می دهد که خاطرات OBE در نیمه هوشیار و سطوح ناهشیار حافظه بارگذاری شود. این مسئله علت عمده ی اغلب OBE های ناموفق می باشد. یک OBE بدون داشتن خاطره ای از آن معنی ندارد و اگر پس از یک OBE خاطرات آن در ذهن هوشیار و حافظه ی قابل یادآوری بارگذاری نشود آن OBE شکست خورده است. *همچنین ببینید:* خاطرات سایه

بازتاب برونفکنی: وقتی سازوکار برونفکنی به مرحله ی خاصی یعنی به نقطه ی انرژیایی بی بازگشت می رسد آنگاه بازتاب برونفکنی شروع به پرتاب جفت قابل برونفکنی به خارج از حدود کالبد فیزیکی می کند. زمانی که بازتاب بروفنکنی رها می شود دیگر نمی توان فرایند OBE را قطع کرد. *همچنین ببینید:* جفت قابل برونفکنی، سازوکار برونفکنی

بازخورد اختری: بازخوردی تله پاتیک بین کالبد فیزیکی/اثیری و جفت برونفکن شده ی آن. *همچنین ببینید:* پیچیدگی های هوشیاری، تداخلات انرژیایی، دوپارگی ذهن، تاثیرات دوپارگی ذهن

بایگانی آکاشیک: یک میدان بازتاب انرژیایی بی پایان لایتناهی میان ابعادی که شامل بازتاب دائمی ایجاد شده توسط همه ی اعمال هوشیاری به شکل انرژیایی می باشد. سطوح بایگانی آکاشیک را می توان به روشهای متفاوتی در طی OBE دستیابی و درک (مشاهده) کرد که متداولترین روش آن سناریوی سنتی «کتابخانه» می باشد. بایگانی آکاشیک عموما به عنوان

مخزن اسرار همه ی دانش هاست و یک رسانه ی انرژیایی است که می توان آن را در ظاهر به شیوه ی ساخت یافته ای دستیابی و درک کرد مثلا آن را مکانی حاوی پرونده های پر جزئیات همه ی رویدادهای گذشته به اضافه ی احتمالات آینده ای دید که توسط این رویدادها ایجاد می شوند و آنها را می توان به صورت رویدادهای «قابل مشاهده » درک کرد. رویدادهای گذشته و آینده را حتی می توان در طی OBE به صورت «بی واسطه» تجربه کرد و برونفکن وارد یک تصویر/پرونده شود و یک تماشاچی نامریی بشود. *همچنین ببینید:* آکاشا، دوره ی ضربان آکاشیک، بایگانی آکاشیک، باد اختری، بذرهای هوشیاری، کارما، قانون کارما، منبع، قانون جهانی

بذرهای هوشیاری: قطره های ریز و متنفذ انرژی یا بذرهایی که پس از یک دوره ی ضربان آکاشیک درون کالبد فیزیکی/اثیری به امانت گذارده می شوند. این بذرها قوت و ضعفهای نسبی جاذبه ها و دافعه های پیچیده ای را که کنش های قانون جهانی را با استفاده از قانون کارما تعیین می کنند مشخص می سازند. *همچنین ببینید:* ضربان آکاشیک، دوره ی ضربان آکاشیک، بایگانی آکاشیک، باد اختری

برونفکنی اختری: یک OBE که برونفکن به توسط آن وارد بعد اختری یا طبقات اختری می شود و در آن به فعالیت می پردازد. *همچنین ببینید:* طبقات اختری،OBE ، برونفکنی زمان واقعی

برونفکنی خواب: برونفکنی طبیعی در خواب هر زمانی که شخص می خوابد رخ می دهد. جفت قابل برونفکنی در طی خواب به خارج از کالبد فیزیکی برونفکن می شود و اغلب درست بالای آن شناور می شود و وضعیت خوابیده ی کالبد فیزیکی را به خود می گیرد. همچنین ممکن است برونفکن خوابیده زمانی را پیش از خواب در طبقات اختری به گردش بپردازد. *همچنین ببینید:* دوره ی ضربان آکاشیک، باد اختری

برونفکنی درون کالبدی: انتقال درونی هوشیاری ضعیف درون کالبد اثیری به هنگام ورود به حالت خلسه. این عمل همچنین زمانی که به خواب می رویم نیز اتفاق می افتد. *همچنین ببینید:* حالت خلسه

برونفکنی رویای شفاف: تکنیکی است که به وسیله ی آن به جای یک خروج کامل OBE به یک W.I.L.D. یا رویای شفاف القای بیداری دستیابی می شود.

برونفکنی زمان واقعی: یک OBE که در آن برونفکن در یک بازتاب مستقیم از واقعیت حضور دارد و این درک را دارد که شخصی نامریی در دنیای واقعی می باشد که رویدادهای واقعی زندگی را در لحظه ی وقوع مشاهده می کند. *همچنین ببینید:* کالبد زمان واقعی، ناحیه ی زمان واقعی

برونفکنی واقعیت مجازی (VRP) : برونفکنی واقعیت مجازی تکنیکی است که با استفاده از آن می توان به دلخواه یک اقلیم اختری ساخت و وارد آن شد.

به شیوه ی انرژیایی: بسطی از واژه ی «انرژیایی» که به هر نوع تجلی، احساس یا تاثیر و تاثر انرژیایی (انرژی) گفته می شود. مانند گفتگوی به شیوه ی انرژیایی ، صدای به شیوه ی انرژیایی ، بر مبنای شیوه ی انرژیایی، حس شده به شیوه ی انرژیایی، تجربه شده به شیوه ی انرژیایی و ... . *همچنین ببینید:* انرژیایی، زیست انرژیایی، انرژیایی خالص

پیچیدگی های هوشیاری: پیچیدگی ها و وضعیت های بغرنجی که از تجسد یک روح غیر فیزیکی به عنوان موجودی زیست شناختی ایجاد می شود. *همچنین ببینید:* بازخورد اختری، تداخلات انرژیایی، دو پارگی ذهن ، اثرات دو پارگی ذهن

تار عنکبوت: یک احساس حرکت انرژی مورمور شونده ی آزار دهنده که گاهی وقت ها اندکی گزنده است و شبیه به برخورد با تارهای عنکبوت درک می شود، یا حس می شود که حشرات ریزی سطح پوست را لمس می کنند. اغلب در طی حالت خلسه و عموما در ناحیه ی صورت

حس می شود ولی ممکن است در هر قسمتی از کالبد فیزیکی حس شود. این پدیده توسط حرکت انرژی از میان و روی پوست کالبد فیزیکی ایجاد می شود و می تواند اعصاب سطح پوست را دچار تحریک مفرط بکند و سبب آزار خفیفی بشود. *همچنین ببینید:* احساسات حرکت انرژی، ارتعاشات

تجربه ی خارج از کالبد (OBE) : تجربه ای که در طی آن حس می شود که هوشیاری در خارج از کالبد فیزیکی اش حضور دارد و فعالیت می کند. همچنین OOBE ، برونفکنی یا برونفکنی اختری نیزنامیده می شود.

تجربه ی نزدیک مرگ (NDE) : تجربه ای است که در طی آن شخص موقتا می میرد و تا پیش از به هوش آمدن یک OBE شدید را تجربه می کند. *همچنین ببینید:* جفت اثیری/ زمان واقعی

تخیل لمسی (T.I.) : استفاده ی فعال از آگاهی جسمی متمرکز برای دستکاری و تحریک کالبد انرژی جهت انگیزش انرژی به درون آن و تحریک مراکز انرژی آن. از T.I.همچنین به منظور تکنیک برونفکنی نیز استفاده می شود. *همچنین ببینید:* دست های آگاهی، آگاهی جسمی متحرک

تداخلات انرژیایی: در متن این کتاب به معنی هر نوع تداخل انرژیایی، فکر خوانی یا تله پاتی بین کالبد فیزیکی/اثیری و جفت برونفکن شده ی آن می باشد. همچنین به معنی تداخلات انرژیایی ایجاد شده به واسطه ی ادراک هوشیاری آگاه در طی خروج OBE کاملا هوشیار نیز می باشد. تداخلات انرژیایی مسئول احساسات سنگین خروج از قبیل ضربان تند قلب، ارتعاشات شدید، تپش ها، فشارها و حملات هیجانی جسمی که اغلب در طی OBE های اولیه ی برونفکن های مبتدی احساس می شوند می باشد. *همچنین ببینید:* بازخورد اختری، پیچیدگی های هوشیاری، احساسات خروج

تصاویر استعاره ای: در متن این کتاب، این اصطلاح به طور خاص در مورد تصاویر اعمال زنده و تجربیات بصری OBE که در طی OBE به صورت بی واسطه مشاهده و تجربه می شوند گفته می شود. این تصاویر در لایه ای از نمادهای استعاره ای و اعمال نمادین که پر از مفاهیم پنهان هستند پیچیده شده و اغلب به طور ظاهری در میان تصاویر و تجربیات بصری خارج از کالبد در صحنه های زندگی واقعی استتار شده است.

تکنیک نوسان: تکنیکی که توسط مولف برای کمک به غلبه بر مشکلات فقدان خاطرات OBE طراحی شده است. یک تکنیک ورود مجدد OBE می باشد که به هوشیاری اجازه داده می شود تا در لحظه ی معینی بین وضعیت خواب/بیداری نوسان کند. درنتیجه در وضعیت نوسانی، دریچه ی مختصری به طور مصنوعی ایجاد می شود که می توان خاطرات OBE را از میان آن به سطوح دسترسی پذیری از حافظه بارگذاری کرد. *همچنین ببینید:* بارگذاری خاطرات، خاطرات سایه

جفت اثیری/ زمان واقعی : وسیله ی نقلیه (یا کالبد لطیف) انرژیایی پایه که در طی تجربه ی نزدیک به مرگ NDE پس از آن که کالبد فیزیکی به طور موقت می میرد ایجاد می شود. همچنین وضعیت وجودی تجربه شده بلافاصله پس از مرگ کالبد فیزیکی محسوب می شود که معمولا درون ناحیه ی زمان واقعی قرار دارد. *همچنین ببینید:* کالبد اثیری، NDE ، کالبد زمان واقعی، ناحیه ی زمان واقعی

جفت برونفکن شده: وسیله ی نقلیه (یا کالبد لطیف) ی که در طی هر نوع OBE میزبان یک رونوشت از ذهن و حافظه ی برونفکن در خارج از کالبد فیزیکی او می باشد.

جفت قابل برونفکنی: جفت زمان واقعی که پیش از برونفکنی اش به خارج از کالبد فیزیکی/اثیری یعنی جایی که تبدیل به جفت برونفکن شده می شود به صورت درونی تشکیل می شود.

چاکراها: اصطلاحی شرقی که مراکز روانی، مراکز انرژی یا مراکز اولیه ی انرژی نیز نامیده می شود.

چشم سوم: *ببینید*: مرکز پیشانی

حالت خلسه: حالت نامعمولی که وقتی کالبد فیزیکی در حالی که ذهن کاملا بیدار است به خواب می رود وارد آن می شود. حالت خلسه سطوح و موارد استفاده ی فراوانی دارد و هر سطح به سطحی از خواب وابسته است. حالت دگرگون هوشیاری با بیدار ماندن و تغییر سطح و تمرکز حالت خلسه کسب می شود. *همچنین ببینید:* برونفکنی درون کالبدی

جریان شدید انرژی در تنه: جریان شدید جسمی انرژیایی هیجانی که وقتی جفت برونفکن شده شروع به خروج یا ورود مجدد به کالبد فیزیکی می کند از سوی کالبد فیزیکی به عنوان حملاتی رو به بالا در میان پاها و بدن ی آن حس می شود. *همچنین ببینید:* احساسات حرکت انرژی ، خروج، سازوکار برونفکنی، بازتاب برونفکنی

حیات وحش اختری: هر موجود یا سکنه ی انرژیایی طبقات اختری پایین که سطح پایینی از هوشمندی را دارا هستند. این موجودات برای برونفکن ها بی ضرر هستند ولی بسیاری از انواع آنها بد جنسی، خوی جانوری و گرایشات منفی دارند. توان آنها محدود به القای ترس در برونفکن ها از طریق برخی انواع مختلف توهمات، ترفند ها و حیله ها می باشد. با این که بهتر است آنها را به عنوان انواع کمیاب و نادری در نظر گرفت اما این موجودات گهگاه در ناحیه زمان واقعی به خصوص شب هنگام با توجه به این که به نظر می رسد از نور روز گریزانند مشاهده می شوند.

خاطرات سایه: هر خاطره ی مربوط به تجربه ی رویا یا OBE که توسط هر جفت رویا، لطیف یا برونفکن شده در حالت جدا شده از کالبد فیزیکی یا زمانی که فکر می کند از آن جدا شده کسب می شود. *همچنین ببینید:* بارگذاری خاطرات

خروج: در متن این کتاب، غالبا به خروج جفت برونفکن شده به هنگام ترک محدوده ی کالبد فیزیکی در طی OBE یا برونفکنی اختری گفته می شود.

خلسه ی سبک: مشابه حالت خلسه ی آلفا می باشد.

خلسه ی عمیق: مشابه حالت خلسه ی دلتا می باشد.

خلسه ی کامل: مشابه حالت خلسه ی تتا می باشد.

دژاوو : نوعی تجربه ی الهام قبلی، حس دانش درونی از این که چیزی را پیش از این که روی بدهد قبلا دیده ، انجام داده یا تجربه کرده ایم. این پدیده (بنا به نظر مولف) یک تاثیر جانبی دوره های ضربان آکاشیک محسوب می شود. *همچنین ببینید:* دوره ی ضربان آکاشیک

دست های آگاهی : نقاط تمرکزی آگاهی جسمانی که برای دستکاری و تحریک کالبد اختری و مراکز انرژی آن مورد استفاده قرار می گیرند. همچنین برای تکنیک های خلسه و خروج OBE نیز مورد استفاده قرار می گیرند. *همچنین ببینید:* آگاهی جسمی متحرک، تخیل لمسی

دوپارگی ذهن: تقسیم هوشیاری به دو بخش مجزا که در طی هر OBE روی می دهد. پدیده ی دوپارگی ذهن در آغاز هر OBE و پیش از خروج جفت برونفکن شده از همتای فیزیکی خود رخ می دهد. در طی OBE دو کالبد وجود دارد (یکی کالبد فیزیکی و یک کالبد لطیف یا انرژیایی یعنی همان جفت برونفکن شده). بنابراین باید دو ذهن (یکی فیزیکی و یکی انرژیایی) وجود داشته باشد. هر کدام از این ذهن ها در طی OBE تا زمانی که ورود مجدد در زمان یکپارچگی مجدد رخ بدهد و دوباره هر دو یکی شوند، به طور مستقلانه ای کار می کنند. *همچنین ببینید:* اثر دوپارگی ذهن

دوره ی ضربان اختری: یک رویداد منظم میان ابعادی کیهانی، تکرار چیزی که تا کنون ناشناخته است. این پدیده زمانی آغاز می شود که باد اختری جفت های برونفکن شده ی همه

ی موجودات هوشیار عالم شامل آنهایی که خواب هستند را جمع می کند و آنها را به بالاترین سطح ابعادی برای تنظیم شدن توسط منبع، مطابق قانون کارما منتقل می کند. این رویداد زمانی که ضربان اختری همه را به کالبد های فیزیکی شان بر می گرداند و در آن موقع همگی حاوی بذرهای هوشیاری نو شده ای هستند پایان می یابد. *همچنین ببینید:* آکاشا، ضربان آکاشیک، بایگانی آکاشیک، باد اختری، کارما، قانون کارما، منبع، قانون جهانی

دوگانگی: احساس باور به این که در طی OBE در دو کالبد متمایز وجود دارید که کالبد فیزیکی و جفت برونفکن شده ی آن می باشد. حس دوگانگی از تاثیر دوپارگی ذهن ناشی می شود و معمولا فقط زمانی که ادراکات به طور همزمان از هر دو کالبد دریافت شوند فهمیده می شود. برای نمونه، شما برونفکنی می کنید و شروع به فعالیت در مکانی دور از کالبد فیزیکی خود می نمایید، اما هنوز از برخی دریافت های حسی و معمولا از حس های شنوایی و لامسه که از کالبد فیزیکی می آیند آگاه هستید. مرکز هوشیاری در طی هر OBE اغلب مرتبا بین دو کالبد فیزیکی و جفت برونفکن شده اش نوسان می کند. *همچنین ببینید:* دوپارگی ذهن، اثر دوپارگی ذهن، دید از راه دور

دید اختری: قابلیت حسی بصری جفت برونفکن شده در طی OBE. همچنین برای توصیف قابلیت کالبد فیزیکی برای مشاهده ی درون بعد اختری مورد استفاده قرار می گیرد و نوعی روشن بینی محسوب می شود. این قابلیت اغلب از سوی برونفکن ها در مراحل پیش از خروج یا در طی اقدام های برونفکنی که به خروجی واقعی دست نمی یابند تجربه می شود. *همچنین ببینید:* سروصداهای اختری

دید از راه دور: یک اثر دوپارگی ذهن است. این پدیده نوعی OBE می باشد که در طی آن برونفکن تا حدودی آگاه و قادر به حرکت می ماند. نسخه ی ضعیفی از دوپارگی ذهن رخ می دهد و نوعی OBE کم توان ایجاد می شود. سمت OBE این تجربه توسط کالبد فیزیکی تا حدودی آگاه برونفکن به صورت تصاویر چشم ذهن روشنی از یک OBE در جریان از منظر

چشم یک جفت برونفکن شده درک می شود اما هیچ خروج واقعی OBE رخ نمی دهد.
همچنین ببینید: دوگانگی، پیچیدگی های هوشیاری، دوپارگی ذهن، اثر دوپارگی ذهن

دید زمان واقعی: مشابه دید اختری می باشد اما زمانی وجود دارد که برونفکن به ناحیه ی زمان واقعی حول خود نظاره می کند. همچنین با روشن بینی نیز مرتبط است. این قابلیت اغلب در طی مرحله ی پیش از OBE و یا در طی اقدام به برونفکنی که موفق به خروج نشده است تجربه می شود. این دید اغلب با دید معمولی بصری اشتباه گرفته می شود اما در طی آن برونفکن می توان از پس پلک های بسته و از پشت لحاف خواب هم ببیند. *همچنین ببینید:* دید اختری

ذهن سطحی: قسمتی از ذهن انسان که بیشترین مورد استفاده را دارد و می توان گفت که حافظه ی کوتاه مدت فعالیت را نگهداری می کند. از ذهن سطحی برای اندیشیدن سبک و گفتگوی درونی ذهنی استفاده می شود. این ذهن به طور خودبخود جریان مداومی از اندیشه ها و عقاید تصادفی را ایجاد می کند. این بخش از ذهن مسئول گفتگوی درونی ذهنی پیوسته است که در یک ذهن هدایت نشده و غیر متمرکز یافت می شود. *همچنین ببینید:* گفتگوی درونی

رویا: رویاپردازی فرایند ذهنی درونی کالبد فیزیکی است که معمولا پس از آنکه به خواب فرو رفت رخ می دهد. با این که مولف، رویاپردازی را به عنوان یک فرایند ذهنی درونی طبقه بندی کرده است اما رویاها در دسته ی دیگری از ابعاد یعنی ابعاد رویا هم قرار می گیرند که نسبت به ابعاد دیگر مانند بعد اختری کمتر واقعی هستند. رویاهای شفاف هم در ابعاد رویا جای می گیرند.

رویای شفاف: زمانی که یک رویابین آگاه می شود یا درون یک رویا بیدار می شود گفته می شود که او «رویای شفاف» می بیند.

رویای شفاف القای بیداری (W.I.L.D.) : اصطلاحی است که از سوی LaBerge (کتابشناسی را ببینید) نامیده شده است. یک رویای شفاف القا شده با قصد از یک حالت عمیقا

آرمیده اما بیدار که هیچ وقفه ی قابل تشخیصی در هوشیاری روی نمی دهد. کسی که به شیوه ی W.I.L.D. رویاپردازی می کند مستقیما از حالت بیداری کامل وارد یک صحنه از رویا می شود. با این که این پدیده از نظر فنی یک رویای شفاف است اما احتمالا قوی ترین نوع OBE ممکن می باشد. *همچنین ببینید:* رویا، رویای شفاف، برونفکنی رویای شفاف

ریسمان: یک تکنیک خروج برونفکنی OBE که در آن از دسته ای آگاهی برای صعود از یک ریسمان خیالی استفاده می شود. *همچنین ببینید:* دست های آگاهی، تخیل لمسی (T.I.)

زاویه ی ادراک: در متن این کتاب به معنی روشی است که برونفکن در طی OBE محیط خارج از کالبد را درک می کند و این درک به طور خاصی تحت تاثیر ساختار انرژیایی او در آن زمان قرار می گیرد. *همچنین ببینید:* ساختار انرژیایی

زاویه ی انرژیایی ادراک: زاویه ی ادراک

زیر طبقات اختری: سطوح و بخش های درونی یک طبقه ی اختری منفرد.

زیست انرژیایی: ساختاری بر مبنای «انرژیایی» که به شیوه ی خاصی با کارکرد های انرژیایی (انرژی) و تجلیات کالبد انرژی نوع بشر که از/به کارکردهای زیستی کالبد فیزیکی اثر می گیرد/می گذارد و با آن مرتبط است. مثلا: انگیزش انرژی باعث حرکت انرزی می شود که به عنوان یک احساس فیزیکی درک می شود و از تحریک «زیست شناختی » تجمعات عصبی درون کالبد فیزیکی ناشی می شود. تداخلات زیست انرژیایی، تحریک زیست انرژیایی و پرورش زیست انرژیایی نیز نمونه هایی برای این پدیده محسوب می شوند. *همچنین ببینید:* انرژیایی، به شیوه ی انرژی انرژیایی خالص، احساسات حرکت انرژی

ساختار انرژیایی: کیفیت انرژیایی، ارزش و قوت نسبی یک جفت برونفکن شده. این ساختار در طی OBE به طرز وسیعی متاثر از پیکر بندی فعال مراکز اولیه ی انرژی (یا چاکراهای بزرگ) می باشد. این ساختار قابلیت های جفت برونفکن شده را تعیین می کند. این ساختار همچنین

سطح کارکردهای جفت برونفکن شده را به سطوح ابعادی ای که در آن برونفکنی با آن مطابقت دارد محدود می کند. *همچنین ببینید:* زاویه ی ادراک

ساختار ورودی طبقات اختری: یک ساختار ورودی بر پایه ی ادراک که می توان از میان آن وارد بخش های درونی طبقه ی اختری شد. این ورودی ها سه نوع عمده دارند: نوع لوله ای، نوع مسطح، و نوع تونل نور. این که برونفکن در طی برونفکنی چه نوعی را درک کند به ساختار انرژیایی او در طی آن برونفکنی بستگی دارد. *همچنین ببینید:* زاویه ی ادراک، لایه ی سطحی طبقات اختری، ساختار انرژیایی

سازوکار برونفکنی: سازوکاری انرژیایی که در طی OBE یا خروج برونفکنی جفت قابل برونفکنی را ایجاد و سپس به خارج از کالبد فیزیکی اش پرتاب می کند. *همچنین ببینید:* خروج، بازتاب برونفکنی

سروصداهای اختری: پدیده ای بی ضرر اما اغلب مزاحم. این پدیده را می توان به عنوان نوعی توهم شنیداری که طی آن برونفکن سروصداهای بلند و حتی آواهایی را در طی مرحله ی پیش از خروج OBE پیرامون خود می شنود. *همچنین ببینید:* دید اختری، حیات وحش اختری، سکنه ای در آستانه، موجودات ابتدایی

سکنه ای در آستانه: یک تجلی بی ضرر اما مزاحم (اغلب ترساننده) که در طی آن برونفکن در طی OBE بی درنگ پس از خروج از کالبد فیزیکی خویش با موجود تیره و ترسناکی مواجه می شود. *همچنین ببینید :* سروصداهای اختری، حیات وحش اختری، موجودات ابتدایی

صورت های اندیشه: اشیای انرژیایی و مخلوق های اندیشه، که توسط اندیشه های پایدار یا عمل هوشیاری خلق می شود و به مدت محدودی در محیط خارج از کالبد وجود دارد. صورت های اندیشه ای را می توان به عنوان ساخته هایی از جنس ماده ی اختری در نظر گرفت.

صورت های اندیشه ای می توانند هر شکلی داشته باشند: انسان، حیوان و یا اشیای بی جان.

مشهور است که این صورت ها می توانند چنان برنامه ریزی شوند که به محرک ها پاسخ دهند و کنش های مستقلانه ای را انجام بدهند و حتی نوعی شبه هوشیاری از خودشان داشته باشند. مدت زمانی که صورت اندیشه ای می تواند تداوم داشته باشد به طور وسیعی به قوت و مدت صرف شده برای خلق و نگهداری آن بستگی دارد. *همچنین ببینید:* ماده ی اختری

ضربان اختری: کیهان در طی یک دوره ی ضربان اختری همه چیز را از منبع بیرون می دهد. *همچنین ببینید* آکاشا، دوره ی ضربان آکاشا، بایگانی آکاشیک، باد اختری، بذرهای هوشیاری ، منبع

طبقات اختری: بخش ساخت یافته ی بعد اختری که به قول مشهور به هفت بخش متمایز تقسیم شده است (و عموما طبقات اختری نامیده می شوند.) و هر کدام از این طبقات حاوی طبقه های فرعی و بخش های متعددی می باشند. *همچنین ببینید:* ساختار ورودی طبقات اختری، اقلیم ها و مملکت های اختری، زیر طبقات اختری

عامل مقاومت آگاهی: مقاومتی که وقتی دست های آگاهی خیلی به سرعت در میان جوهر کالبد انرژی حرکت داده می شوند حس می شود. *همچنین ببینید:* دست های آگاهی ، عمل جهشی.

عمل جهشی: عملی که در طی آن یک نقطه ی آگاهی جسمی به سرعت در میان کالبد فیزیکی/اثیری حرکت می کند و باعث ایجاد تحریک گسترده ای در کالبد اثیری می شود. *همچنین ببینید:* عامل مقاومت آگاهی

فلج بیداری: فلج خواب نیز نامیده می شود. عدم همکاری بین کالبد فیزیکی و ذهنش اغلب باعث بروز فلج کامل بیداری می شود. به نظر مولف این یک اثر قوی دوپارگی ذهن است که نتیجه ی OBE می باشد. ذهن کاملا در وضعیت گسیخته ی خود بیدار می شود و کالبد

فیزیکی در حالی که یک OBE قوی هنوز در جریان است فلج می شود . *همچنین ببینید:* پیچیدگی های هوشیاری، دوپارگی ذهن، اثر دوپارگی ذهن

قانون جهانی: دسته ای از جاذبه ها و دافعه ها و اثرات مشروط بسیار پیچیده که از همه ی موجودات هوشیار ساطع می شود. مشابه ها همدیگر را و جذب و مخالف ها همدیگر را دفع می کنند اما تنها به نحوی که قانون کارما تعیین می کند. *همچنین ببینید:* دوره ی ضربان آکاشیک، بذرهای هوشیاری، کارما، قانون کارما

قانون کارما: برای هر عمل هوشیاری که توسط شخصی انجام می شود یک واکنش برابر و متضاد تولید می شود که نهایتا به نوبت خود از سوی قانون کارما بر آنها تحمیل می شود. این حالت به طور زیرکانه ای در این گفته ها که «از هر دست بدهی از همان دست می گیری » یا «هر چه بکاری همان را درو می کنی» توصیف شده است. *همچنین ببینید:* کارما، قانون جهانی

کابل نقره ای: پیوند انرژیایی، تله پاتیک و فکر خوانی که کالبد فیزیکی را به جفت برونفکن شده اش متصل می کند. این ریسمان اغلب به صورت یک کابل نقره ای درخشان که در طی OBE از جفت برونفکن شده خارج شده مشاهده می شود. این ریسمان معمولا تنها زمانی که در جستجوی آن باشیم مشاهده می شود. محل اتصال آن به جفت برونفکن شده بنا به ساختار انرژیایی در زمان برونفکنی متفاوت است. *همچنین ببینید:* ساختار انرژیایی

کارما: به نظر مولف، کارما آن چیزی است که در کتاب مقدس از آن به گناه تعبیر شده است. کارما، نیروی متنفذ ذخیره شده ی ایجاد شده از سوی همه ی اعمال گذشته ی هوشیاری مثبت یا منفی و خوب یا بد محسوب می شود. با وجود کارما یک روح قادر است تا تجربه ی یک زندگی واقعی را که برای تعالی معنوی (در خلال تجربیات زندگی) لازم دارد از طریق تجسد در بعد فیزیکی به دست می آورد. کارما به روح اجازه می دهد که یک تعادل سالم معنوی را در زندگی های متوالی حفظ کند و کمک می کند که از احتمال فساد و انحراف روح

جلوگیری بکند. کارما فرایند تشویق و مجازات نمی باشد. کارما از طریق فرایند تعادل جبری معنوی (روحی) هماهنگی معنوی ایجاد می کند. *همچنین ببینید:* قانون کارما، قانون جهانی

کالبد اثیری: کالبد لطیفی که ارتباط نزدیکی با کالبد فیزیکی دارد و در آن تنیده شده است. این کالبد، کالبد انرژی، پوسته ی اثیری، پوسته ی حیاتی، کالبد حیاتی یا کالبد نیمه روحانی نیز نامیده می شود. کالبد اثیری را همچنین می توان جوهر ذاتی چسب مانندی نامید که یک روح تجسد یافته را به گوشت و پوست کالبد فیزیکی اش متصل می کند. بخش هایی از کالبد اثیری را می توان با روشن بینی (یا دید آئوریک (=auric)) مشاهده نمود که در حدود یک اینچ به خارج از کالبد فیزیکی گسترش یافته اند و به صورت نوار مبهمی به رنگ آبی کمرنگ یا زرد کمرنگ می باشد. *همچنین ببینید:* انرژیایی، ماده ی اثیری

کالبد اختری: وسیله ی نقلیه ی انرژیایی (یا جفت برونفکن شده) که برای مسافرت درون طبقات اختری مورد استفاده قرار می گیرد. *همچنین ببینید:* کالبد زمان واقعی

کالبد انرژی: *ببینید* : کالبد اثیری

کالبد زمان واقعی: کالبد لطیف (یا وسیله ی نقیه ای) که میزبان بازتاب هوشیاری، ذهن و حافظه ی برونفکن در طی OBE می باشد و آن را در ناحیه ی زمان واقعی و نزدیک به بعد فیزیکی حفظ می کند. *همچنین ببینید:* برونفکنی زمان واقعی، ناحیه ی زمان واقعی

کالبد فیزیکی/اثیری: ترکیب کالبد فیزیکی و اثیری. به طور خاص در جایی که این دو به طور مشترک حالت خلسه را تجربه می کنند و کالبد اثیری فعال می شود و اندکی بسط می یابد گفته می شود. همچنین زمانی که در طی OBE پس از تشکیل جفت برونفکن شده به کالبد فیزیکی/اثیری اطلاق می شود. *همچنین ببینید:* کالبد اثیری، برونفکنی درون کالبدی، دوپارگی ذهن، حالت خلسه

کوآلا: کوآلا پستاندار کیسه داری شبیه خرس و ساکن درخت است که جثه ای کوچک دارد و گیاه خوار است. کوآلا در جزیره ی اصلی استرالیا یافت می شود و اغلب خرس کوآلا نامیده می شود.

کوندالینی: کوندالینی نام سنتی شرقی آن چیزی است که در این کتاب «مدار اصلی» نامیده می شود. کوندالینی قوی ترین مدار زیست انرژیایی انسان و عبارت زیست انرژیایی غایی انسان می باشد. کوندالینی وقتی کاملا فعال شود (زمانی که کوندالینی بر می خیزد) یک جابجایی انرژی قدرتمند درونی شبیه به مار حس می شود که غالبا همراه با احساس سوزش درد است. این نیروی «شبه مار»به صورت باز شدن سه دور و نیم یک فنر درون کالبد فیزیکی حس می شود که جهتی رو به بالا و در جهت عقربه های ساعت دارد. از این رو اصطلاح شرقی که اغلب برای توصیف این پدیده ی انرژیایی استفاده می شودچنین است: «مار اژدهای آتیشن»

گشتاور آگاهی: ماهیت عمل آگاهی جسمانی که بنا به میل خود تا مدتی پس از قطع عامدانه ی عمل آگاهی ادامه می یابد. *همچنین ببینید:* گشتاور اختری، دست های آگاهی

گشتاور اختری: گرایش جفت برونفکن شده به ادامه ی حرکت پس از این که عمل آگاهی / ذهنی مورد استفاده برای حرکت قطع می شود. *همچنین ببینید:* گشتاور آگاهی

گفتگوی درونی: پرگویی ذهن سطحی که از سوی اندیشه های تصادفی پدید می آید و ذهن میمون نیز نامیده می شود. *همچنین ببینید:* ذهن سطحی

لایه ی سطحی طبقات اختری: لایه ی سطحی یک طبقه ی اختری. این لایه یک ساختار بی نهایت دو بعدی دارای خطوط شبکه ای است. سطح آن به مربع های مرتبی تقسیم شده است که هر مربع یک رنگ زمینه و یک الگوی مرکزی ظریفی در خود دارد که به طور بی پایانی در همه ی مربع های دیگر نیز تکرار شده است. *همچنین ببینید:* زاویه ی ادراک، ساختار ورودی طبقات اختری، طبقات اختری، ساختار انرژیایی

ماده ی اثیری: جوهر غیر فیزیکی انرژیایی کالبد انرژی (یا کالبد اثیری). این ماده را می توان به شکل های مختلف در آورد و بهتر است آن را به عنوان چزی شبیه اکتوپلاسم (برون مایه) در نظر گرفت. اما عموما برای چشم های غیر مسلح نامریی می باشد. این ماده را می توان با روشن بینی یا دید «آئوریک» مشاهده کرد و اغلب در عکس ها به نحو غیر قابل توضیحی به صورت شکل ها و نگاره هایی کمرنگ، ناواضح و مه وار ظاهر می شود. *همچنین ببینید:* کالبد اثیری، صورت های اندیشه ای

مراکز ثالثه ی انرژی: مراکز انرژی ریز و شبیه به منافذ پوست که در سراسر کالبد انسان یافت می شوند. این مراکز در چند ناحیه به طور عمده ای تجمع دارند: کف دست ها، کف پاها، دهان و آلت تناسلی. این مراکز با محیط تبادل انرژی دارند و از لحاظ انرژیایی کارکردهای مراکز بزرگتر ثانویه و اولیه ی انرژی را پشتیبانی می کنند. *همچنین ببینید:* چاکراها، مراکز اولیه ی انرژی ، مراکز ثانویه ی انرژی، مراکز ذخیره سازی

مراکز ثانویه ی انرژی : مراکز کوچک انرژی (چاکراهای کوچک) که از مراکز اولیه ی انرژی پشتیبانی می کنند. *همچنین ببینید:* چاکراهاف مراکز اولیه ی انرژی

مراکز ذخیره سازی: در متن این کتاب، این مراکز ، مرکز زیرناف، مرکز زیر قلب و مرکز پیشانی ذخیره سازی انرژی نامیده می شوند. این مراکز نواحی عمده ی ذخیره ی انرژی کالبد انرژی هستند که هر کدام نوع متفاوتی از انرژی را ذخیره می کنند.

مرکز بزرگ: بالاترین سطح طیف ابعادی. *همچنین ببینید:* منبع

مرکز پیشانی: یک مرکز اولیه ی انرژی (یا چاکرای بزرگ) که در پیشانی و بین دو چشم واقع شده است و چشم سوم نیز نامیده می شود. *همچنین ببینید:* چاکراها، مراکز اولیه ی انرژی

منبع: خداوند متعال. هوشیاری خلاق مرکزی عالم فیزیکی. منبع، اخگر اصلی هوشیاری است که عالم را خلق کرده، حفظ می کند و همه چیز درون آن نهفته است و زندگی می کند. *همچنین ببینید:* مرکز بزرگ

منطقه ی میانجی: یک منطقه یا ناحیه ی میانی که دو سطح ابعادی متمایز را از هم جدا می کند.

موجودات ابتدایی: موجودات بی ضرر با توانی اندک و هوشمندی بسیار پایین. اغلب ظاهری شبیه به میمون و طبیعتی شریر دارند. به نظر می رسد این موجودات از ترساندن و آزاردادن برونفکن های مبتدی از طریق ترفند ها و توهمات به خصوص در طی نخستین برونفکنی های خروج هوشیار لذت می برند. *همچنین ببینید:* سروصداهای اختری، حیات وحش اختری، سکنه ای در آستانه

ناحیه ی زمان واقعی: نزدیکترین ناحیه ی ابعادی غیر فیزیکی به عالم فیزیکی. یک ناحیه ی میانجی که عالم فیزیکی را از بعد اختری جدا می کند. ناحیه ی زمان واقعی نه بعد اختری است و نه بعد فیزیکی. این ناحیه یک بعد غیر فیزیکی است که حاوی بازتاب مستقیمی از واقعیت همان لحظه که روی می دهد می باشد گویی واقعیت در قاب زمان واقعی قرار گرفته است. *همچنین ببینید:* کالبد زمان واقعی، برونفکنی زمان واقعی

ورود مجدد: فرایندی که در طی آن در انتهای هر OBE جفت برونفکن شده به نزد همتای فیزیکی اش باز می گردد و دوباره وارد آن می شود. *همچنین ببینید:* یکپارچگی مجدد

یکپارچگی مجدد: فرایند انرژیایی خودکاری که در آن جفت برونفکن شده مجددا با همتای فیزیکی اش یکپارچه می شود. *همچنین ببینید:* ورود مجدد

کتابشناسی

Battersby, H.F. Prevost. 1961. *Man outside himself.* New Hyde Park, N.Y.: University Books.
Crookall, Robert. 1974. *Astral projection: A record of out of the body experiences.* London:
Carol Publishing Group.
Crookall, Robert. 1972. *Case-book of astral projection.* Secaucus, N.J.: University Books.
Fortune, Dion. 1988. *Psychic self-defence.* Wellingborough, England: The Aquarian Press.
Fox, Oliver (Hugh Callaway). 1962. *Astral projection.* Secaucus, N.J.: The Citadel Press.
Fox, Oliver (Hugh Callaway). 1920. The pineal doorway. *The Occult Review 31 (April).*
Johari, Harish. 1987. *Chakras: Energy centers of transformation.* Rochester, Vermont: Destiny Books.
LaBerge, Stephen. 1985. *Lucid dreaming.* New York: Ballantine.
MacDougall, Duncan, M.D. 1907. Soul Substance. *American Medicine* Vol. #8, (April), http://www.artbell.com/duncan.html. Submitted by W.E. Fair, and transcribed by Marie Juba and Karen Day. Page last updated Feb. 19, 1999.
Muldoon, Sylvan. 1936. *The case for astral projection.* Chicago: The Aries Press.
Muldoon, Sylvan J., and Hereward Carrington. 1968. *The projection of the astral body.* London: Rider.
Powell, Arthur Edward. 1927. *The astral body.* Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House.
Powell, Arthur Edward. 1927. *The etheric double.* Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House.
Rampa, T. Lobsang. 1966. *You forever.* New York: Pageant Press.
Smith, Suzy. 1965. *The enigma of out-of-body travel.* New York: Signet.
Smith, Suzy. 1968. *Out-of-body experiences for the millions.* Los Angeles: Sherboume Press.
YRAM (Marcel Louis Forhan). 1972. *Practical astral projection.* New York: Samuel Weiser.

World Wide Web References

Robert Bruce's Home Pages (The Astral Pulse) —
http://www.tower.net.au/~rsb/
http://www.geocites.com/Athens/Troy/9959/
Dr. Duncan MacDougal's Home Page —
http://www.artbell.com/duncan.html
Twin Shaman Home Page —http://www.newgaia.com/tshaman